DOCUMENT RESUME

ED 248 060 RC 014 631

AUTHOR	Crelinsten, Michael, Ed.
TITLE	Katimavik Participant's Manual, Book VIII, Nutrition and Well-Being = Katimavik manuel du participant, cahier VIII, l'alimentation et le bien-etre.
INSTITUTION	OPCAN, Montreal (Quebec).
SPONS AGENCY	Department of the Secretary of State, Ottawa (Ontario).
PUB DATE	83
NOTE	62p.; For related documents, see RC 014 621-634.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Materials (For Learner) (051) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English; French
EDRS PRICE	MF01/PC03 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Eating Habits; *Experiential Learning; *Food; Health; *Learning Activities; *Nutrition; *Physical Health; Work Experience Programs; Youth Programs
IDENTIFIERS	Canada; *Katimavik Program (Canada); Program Objectives; *Recipes (Food)

ABSTRACT

The bilingual student manual focuses on the nutrition and well-being learning activity portion of Katimavik, a nine-month volunteer community service and experiential learning program for 17 to 21 year old Canadians. Providing participants with basic information and tools to assess and improve nutritional states and tie nutrition concerns into a concept of total physical health and well-being, the manual includes learning program objectives, trimester guidelines and activity checklist; optional activities; resume recordkeeping page; topic related background information and activities; and references. The manual describes activities such as keeping a food diary, assessing consumption of empty calories, planning a week's menu, and developing a shopping strategy. The manual contains nutrient charts; background information on plant food sources of protein, vitamins, and minerals; menu suggestions; guidelines for home storage of foods; a basic list of kitchen appliances; recipes; and a selected list of references on foods, cooking, and nutrition. (NEC)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED248060

Nutrition and Well-being

L'alimentation et le bien-être

Michael Crelinsten

1983

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Opcan-Katimavik

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

✓ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

Katimavik

RC014631

Nutrition and Well-Being

Page

Learning Program Objectives/
Trimester Guidelines 2

Optional Activities 6

Résumé 8

INTRODUCTION

KNOWING YOURSELF

Assessing your nutritional status
Seven Day Food diary
Basic Daily Nutrition Requirement 14
Assessment of Empty Calories 15
Hunger or Habit? 16
Are you hooked on caffeine? 17
Are you high on life? 17

BASIC PRINCIPLES OF WELL-BEING 18

Good Nutritional Practices 19
1. Food Selection
Balance in the Basic Food Groups 20
Protein Combining 21
Background Information on Plant Food Sources of Proteins, Vitamins and Minerals 22
2. Food Preparation 24
Meal Planning 25
Shopping Strategy 31
Food Storage Information 32
Cooking Skills
Recipes
Presentation/Serving Meals

MINDSTRETCH 56

RESOURCES

Alimentation et Bien-Être

Page

Objectifs du programme d'apprentissage/
Directives du trimestre 2

Activités facultatives 6

Résumé 8

AVANT-PROPOS

SE CONNAÎTRE SOI-MÊME

Évaluation de ton alimentation
Journal alimentaire hebdomadaire 13
Besoins alimentaires fondamentaux quotidiens 14
Analyse des calories creuses 15
Fringale ou habitude? 16
Es-tu caféinomane? 17
Aimes-tu la vie? 17

PRINCIPES DE BIEN-ÊTRE 18

Bonnes habitudes alimentaires 19
1. Choix des aliments
Équilibre des groupes d'alimentes de base 20
La combinaison des protéines 21
Renseignements généraux sur les sources alimentaires végétales de protéines, de vitamines et de minéraux 22
2. Préparation des aliments 24
Planification des repas 25
Comment planifier votre marché 31
Renseignements sur l'entreposage des aliments 32
Les techniques de la cuisine
Recettes
Présentation des repas et service

REMUE-MÉNINGES 56

RESSOURCES

Printed on re-cycle paper
Imprimé sur papier re-cyclé

BOOK CAHIER VIII

NUTRITION AND WELL BEING

LEARNING PROGRAM OBJECTIVES

To develop your understanding of well-being as it relates to nutritional and physical health.
To develop a basic understanding of food-related matters, such as budgeting, shopping, preparation, and storage.
To develop an appropriate attitude for moderation and variety in food consumption.
To gain an awareness of contemporary food and health options.

1 TRIMESTER GUIDELINES

To know the basic components of food and know how they should be combined.

To know and meet your daily minimal nutritional requirements.

To become familiar with a wider variety of foods, such as sprouts, granola, etc.

To recognize the effects of highly processed and refined foods, food additives and high sugar content.

To relate your nutritional concerns to total body health.

To become aware of local food customs.

To combine cooking and nutritional knowledge on a practical level in the planning and preparation of meals.

2 TRIMESTER GUIDELINES

To develop skills in budgeting and shopping for food.

To improve abilities to prepare a balanced, tasty meal.

To obtain a basic understanding of diet alternatives.

To recognize basic contemporary health options and their implications.

To become aware of local food production and manufacture.

3 TRIMESTER GUIDELINES

To become aware of the ecological implications of food as part of a larger system of resources.

To share with the group, in the form of a presentation, a significant personal discovery related to nutrition.

To share with the community what has been learned by the group, e.g. in the form of an open house, a dinner party for senior citizens, a workshop for the local community...

To recognize how personal attitudes to nutrition and well-being have grown and what has been learned.

1 OPTIONAL ACTIVITIES

	Choices (✓)	Feasible "G" or "F"	Completed Date

2 OPTIONAL ACTIVITIES

	Choices (✓)	Feasible "G" or "I"	Completed Date

3 OPTIONAL ACTIVITIES

	Choices (✓)	Feasible "G" or "I"	Completed Date

ALIMENTATION ET BIEN-ÊTRE

OBJECTIFS DU PROGRAMME D'APPRENTISSAGE

Prendre conscience de la façon dont la nourriture affecte notre corps.

Prendre conscience des questions reliées à l'alimentation, telles que l'établissement d'un budget, les achats, la préparation de la nourriture et l'entreposage.

Apprendre à se préoccuper du lieu d'origine des aliments et comment les agriculteurs comptent sur le commerce extérieur.

Découvrir de nouvelles perspectives internationales en regard de l'alimentation et imaginer des activités à leur sujet.

Développer une attitude visant à une consommation modérée et variée d'aliments.

Prendre conscience des nouvelles options en ce qui concerne la nourriture et la santé.

1

DIRECTIVES DU TRIMESTRE

Connaître les composants de base des aliments et savoir comment ils doivent être combinés.

Connaître les besoins nutritionnels minimum journaliers et agir en conséquence.

Te familiariser avec différents aliments tels que les germes, la granola, etc.

Identifier les effets des aliments hautement raffinés et traités, des préservatifs et d'un contenu élevé en sucre.

Relier ton régime alimentaire aux exercices aérobies que tu fais à la bonne santé.

Être conscient des habitudes alimentaires locales.

Utiliser tes connaissances en cuisine et en nutrition sur le plan pratique.

2

DIRECTIVES DU TRIMESTRE

Devenir conscient(e) des conséquences écologiques de l'alimentation en tant que partie d'un système plus vaste de ressources.

Partager avec le groupe, sous forme de présentation, une découverte personnelle importante reliée à l'alimentation.

Partager avec la collectivité ce que le groupe a appris, p.e., sous forme de réception à portes ouvertes, un souper pour citoyens âgés, un atelier destiné à la collectivité locale...

Identifier de quelle façon tes attitudes personnelles envers l'alimentation et le bien-être se sont évoluées et ce que tu as appris.

3

DIRECTIVES DU TRIMESTRE

Acquérir des techniques d'élaboration de budget et d'achat d'aliments.

Améliorer ton habileté à préparer un repas équilibré et appétissant.

Acquérir une compréhension de base des régimes alimentaires de rechange.

Identifier les choix fondamentaux en matière de santé ainsi que leurs effets.

Devenir conscient(e) de la production et de la fabrication des aliments locaux.

Connaître les denrées alimentaires produites et manufacturées dans la région.

1 ACTIVITÉS FACULTATIVES

	Tes choix (✓)	Faisable "F" ou "I"	Objectif parachevé; Date

2 ACTIVITÉS FACULTATIVES

	Tes choix (✓)	Faisable "G" ou "I"	Objectif parachevé; Date

3 ACTIVITÉS FACULTATIVES

	Tes choix (✓)	Faisable "G" ou "I"	Objectif parachevé; Date

6

OPTIONAL ACTIVITIES

Read the Nutrition and Well Being section.
Use the basic food group chart to plan a daily menu.
Obtain a working knowledge of the basic food groups.
Use the protein complimentary chart to plan and prepare a meal.
Obtain a working knowledge of the protein complimentary chart.
Practice substituting foods as outlined in "Food Replacements".
Attend a general lecture, seminar, or workshop given by a nutritionist, herbologist, chiropractor or _____.
Invite reliable resource people to give a specific presentation of a food-related topic, e.g. tofu, sugar, vitamins, food additives, salt, food processing, the use of herbs, or _____.
Maintain an ideal body weight (ideal weight _____). Plan a well-being program.
Maintain a hygienic kitchen and bathroom on a rotating basis.
Learn and practice proper food storage.
Eat traditional local cultural foods.
Visit a local food co-operative or alternative food store.
Grow and use sprouts or _____.
Make and use granola or _____.
Grow food in an alternative fashion, e.g. hydroponics.
Prepare and serve a well-balanced breakfast to the group (in bed?).
Subscribe to a nutrition-related periodical.
Participate as a member of the Nutrition Program Committee or Food Monitoring Committee as _____.
Prepare a food budget.
Shop wisely for food with the assistance of a knowledgeable person.
Attend a local course in cooking.
Attend a cooking workshop given by the staff, resource person, or a participant.
Prepare a meatless meal.
Attend a lecture, workshop, or seminar on such general topics as vegetarianism, drugs and drug abuse, alcoholism, smoking, or _____.
Invite a resource person to give a presentation on such specific topics as vegetarian cooking, birth control, or _____.

ACTIVITÉS FACULTATIVES

Lis la section sur l'alimentation et le bien-être.
Utilise le tableau des aliments de base dans le planification d'un menu journalier.
Acquiers une connaissance pratique des groupes d'aliments de base.
Utilise le tableau complémentaire des protéines dans la planification et la préparation d'un repas.
Acquiers une commaissance pratique du tableau complémentaire des protéines.
Mets en pratique la substitution d'aliments telle que décrite au document "Aliments de remplacement".
Assiste à des conférences, séminaires ou ateliers donnés par un nutritionniste, un herboriste, un chiropraticien ou _____.
Invite des personnes-ressource à faire une présentation sur un sujet particulier ayant trait à l'alimentation, p.e. le tofu, le sel, le sucre, les vitamines, les additifs, la préparation commerciale des aliments, l'utilisation des fines herbes ou _____.
Maintiens ou atteins ton poids idéal.
(Poids idéal _____). Prépare un programme de bien-être.
Assure l'hygiène de la cuisine et des toilettes, à tour de rôle.
Apprends et mets en pratique l'entreposage correct des aliments.
Consomme les aliments traditionnels cultivés sur place.
Visite une coopérative alimentaire locale ou n magasin d'aliments naturels.
Cultive et utilise les germes ou _____.
Fais et utilise du granola ou _____.
Cultive des aliments selon une méthode nouvelle, p.e. l'hydroponie.
Prépare et sers un déjeuner bien équilibré au groupe (au lit, si cela t'amuse).
Abonne-toi à une revue traitant d'un sujet relié à la nutrition.
En tant que membre du comité du programme de l'alimentation et du bien-être ou du comité de surveillance des aliments, participe comme _____.
Prépare un budget alimentaire.
Achète sagement les aliments et fait appel aux connaissances d'une personne qui s'y connaît.
Inscris-toi à un cours de cuisine offert sur place.
Assiste à un atelier sur la cuisine donné par un membre du personnel, une personne-ressource ou un participant.
Prépare un repas sans viande.
Assiste à des conférences, ateliers ou séminaires sur des sujets généraux tels que le végétarisme, les drogues et leur usage abusif, l'alcoolisme, la cigarette ou _____.
Invite une personne-ressource à faire une présentation sur une sujet particulier tel que la cuisine végétarienne, le contrôle des naissances ou _____.

Research and make a presentation on a non-food health topic using some of the resource books mentioned on such topics as smoking, alcoholism, or _____.
Make and use homemade bread.
Use soybeans as a creative main dish.
Qualify for a First Aid Certificate.
Take a Cardio-Pulmonary Resuscitation Course (CPR).
Visit local growers, producers, and manufacturers of food and meat products.
Grow food outside or indoors.
Participate as a member of the Nutrition Program Committee or Food Monitoring Committee as _____.
Maintain a hygienic kitchen and bathroom on a rotating basis.
Plan, prepare, and serve a well-balanced, tasty lunch to the group (a picnic?).
Shop wisely for food, without the guidance of the group leader, taking into account such factors as where to buy, buying in bulk, checking for seasonal items, or _____.
Use food leftovers in a creative, nutritious, and tasty manner.
Make a presentation on a food or non-food health topic; choose as a topic something that has been a significant discovery for you, such as _____.
Learn whether your trimester area relies on imported food.
Plan a dinner menu as if you are living in Nigeria, India, Indonesia, Peru, or _____.
Read "The Supermarket Tour" (see reference section, Politics and Nutrition).
Tour a large local food plant or processing factory.
Tour a small local operation like a cod, or dairy farm.
Organize a food booth at a community coffee house.
Organize a food booth in the community.
Sponsor an open house at the residence and do all the cooking and baking.
Plan, shop, prepare, and serve a well-balanced and tasty dinner for the group (by candlelight, chez...?)
Evaluate personal progress.

Étudie un sujet ayant trait à la santé, hors l'alimentation, et fais-en une présentation en utilisant les livres ressource suggérés pour la cigarette, l'alcoolisme ou _____.
Fais et utilise du pain maison.
Utilise des fèves soya dans un plat principal de ton invention.
Présente-toi à un certificat de premiers soins.
Prends un cours de ressucitation cardio-pulmonaire (RCP).
Rends visite aux cultivateurs, producteurs et fabricants locaux de produits alimentaires et de viande.
Cultive des aliments à l'extérieur ou à l'intérieur.
Planifie, prépare et sers un dîner bien équilibré et appétissant au groupe (sous forme de pique-nique, si tu veux).
Achète sagement les aliments sans aide de l'agent de groupe en tenant compte de facteurs comme: où acheter, acheter en grandes quantités, rechercher les aliments de saison ou _____.
Utilise les restes de manières personnelle, nutritive et appétissante.
Fais une présentation sur la santé sur un sujet relié à l'alimentation ou non; choisis un sujet représentant une découverte importante pour toi _____.
Tente de savoir si la région de ton trimestre compte sur les produits alimentaires importés.
Prépare le menu d'un repas pris au Migéria, en Inde, en Indonésie, au Pérou ou _____.
Lis "Le Tour du supermarché" (voir la section des références: Politiques et nutrition).
Visite une usine locale de préparation des aliments.
Visite une petite entreprise locale: élevage de chèvres ou ferme laitière.
Organise un kiosque d'aliments dans un café de l'endroit.
Organise un kiosque d'aliments dans la communauté.
Organise une réception à portes ouvertes à la résidence et fais toute la cuisine et les pâtisseries.
Planifie un souper appétissant et bien équilibré pour le groupe, achète les ingrédients, prépare-les et sers-les. (Souper à la chandelle chez...?)
Évalue tes progrès personnels.

RÉSUMÉ

As a participant in Katimavik Nutrition and Well-Being Program, as developed by Lorna Seaman, Director Canadian Dietetic Association, I participated in the following:

TRIMESTER I
TRIMESTRE

TRIMESTER II
TRIMESTRE

TRIMESTER III
TRIMESTRE

À titre de participant au programme Katimavik sur l'alimentation et le bien-être élaboré par Lorna Seaman, Directeur de l'Association canadienne de diététique, j'ai participé aux activités suivantes:

Nutrition and Well-Being

Introduction

The Nutrition and Well-Being Learning Program provides you with the basic information and tools to assess and improve your nutritional state and to tie nutrition concerns into a concept of total physical health and well-being.

It will also help you to develop the working skills associated with food preparation. These will obviously prove to be very useful in terms of everyday life. More than that, they can be recorded on your Katimavik résumé both in terms of the development of broad generic skills and as valuable experience when applying for employment in the hospitality industry (restaurants and hotels, etc.) or in food services in institutions (e.g. nursing homes, school cafeterias, hospitals, etc.)

In the section entitled "Knowing Yourself", you are shown how to take an objective look at your own health. The goal is to develop an awareness of yourself as a complex being: to understand that each part of your being is inter-related and inter-dependent; that *you* are in control of the process of co-ordinating these parts to produce a harmonious, smooth-running whole.

How "together" do you feel right now?

Ask yourself these questions before you start into the section "Knowing Yourself":

- Do you feel tired a lot of the time?
- Do you think you get enough hours of sleep on a regular basis?
- Do you enjoy a program of regular physical activity? (e.g. running, swimming, etc.)
- Do you have enough energy throughout the entire day without using stimulants like tea, coffee, soft drinks, sugar?
- Can you relax when you want to?
- Do you find yourself eating compulsively?
- Are you maintaining, gaining or losing weight with reference to what you consider your "ideal" weight?
- What do you do for recreation?
- Do you eat well-balanced meals and snacks which contain all the food groups (milk products, protein, whole grains, fruits and vegetables)?

When you feel you know yourself, go on to the resource section entitled ***Basic Principles of Well-Being***. This includes basic information about your general health and the essential nutrients required for health. It also provides detailed guidance for the whole area of meal preparation as part of your Katimavik experience.

Cooking and eating at a Katimavik project site will be an experience shared by many people. As you share housekeeping responsibilities, everyone will have the opportunity to provide input into meal planning for the group.

Alimentation et bien-être

Avant-propos

Le programme d'apprentissage sur l'alimentation et le bien-être te fournit les outils et les renseignements de base nécessaires à l'évaluation et à l'amélioration de ton alimentation tout en permettant de relier l'intérêt que tu portes à l'alimentation, à une conception globale de la santé physique et du bien-être.

Le programme t'aidera également à développer les techniques de travail reliées à la préparation des aliments. Cela te sera évidemment très utile dans ta vie quotidienne. D'autre part, ces techniques peuvent s'intégrer à ton résumé de carrière Katimavik non seulement du point de vue de l'acquisition de techniques générales mais aussi comme atout appréciable dans la recherche d'emploi auprès de l'industrie hôtelière (restaurants, hôtels, etc.) ou auprès des services alimentaires d'institutions (telles que maisons de convalescence, caféteria dans les écoles, les hôpitaux, etc.)

Dans la section intitulée "Se connaître soi-même", tu apprendras à examiner objectivement ton propre état de santé. L'objective vise à te faire prendre conscience de la complexité de ton être: comprendre que chaque partie de ton être est inter-reliée et interdépendante; que *tu* as le contrôle du processus de coordination de toutes ces parties afin d'arriver à un fonctionnement harmonieux et sans heurts.

Est-ce que tu te sens véritablement "unifié" actuellement?

Avant d'aborder la section "Se connaître soi-même", pose-toi les questions suivantes:

- Te sens-tu souvent fatigué?
- Crois-tu que tu bénéficies d'un nombre d'heures de sommeil suffisant et ce, régulièrement?
- Est-ce que tu t'es fixé un programme régulier d'activités physiques? (par exemple la course, la natation, etc.)
- Est-ce que tu as suffisamment d'énergie tout au long de la journée sans avoir à recourir à des stimulants comme le thé, le café, les boissons gazeuses, le sucre?
- Est-ce que tu peux relaxer quand tu le désires?
- Est-ce qu'il t'arrive d'avoir des fringales?
- Est-ce que tu maintiens ton poids, ou as-tu connu des gains ou des pertes de poids par rapport à ce que tu considères ton poids "idéal"?
- Quelles sont tes activités récréatives?
- Est-ce que tu prends des repas bien équilibrés et des collations qui contiennent tous les groupes alimentaires (produits laitiers, protéines, grains entiers, fruits et légumes)?

Lorsque tu auras l'impression de te connaître toi-même, aborde la section des ressources intitulée ***Principes de bien-être***. Cela comprend les renseignements de base sur la santé en général et les aliments nutritifs essentiels à la santé. Tu y trouveras également un guide complet sur tout ce qui touche la préparation des repas dans le cadre de ton expérience katimavikienne.

La cuisine et l'alimentation au site d'un projet Katimavik constitueront pour toi une expérience que tu partageras avec beaucoup d'autres. Comme les responsabilités ménagères sont partagées, chacun aura l'occasion de mettre son grain de sel dans la planification des repas du groupe.

It is not difficult to cook for many people; in fact, it can be a lot of fun if one remembers to keep it simple and use fresh ingredients. Watching a meal grow as one cleans, chops, and cooks, is a great pleasure that cannot be equalled by opening tin cans or heating pre-packaged TV. dinners.

If you are especially interested in cooking and nutrition, read up on the subject, seek out resource persons in the area, and share what they teach with the others. Keep in mind that there are a great number of theories about nutrition, many of them contradictory, and there are "quacks" out there intent on making a fast buck at the expense of people's gullibility and ignorance. The vitamins, minerals, and other nutrients required by the body are in a very delicate balance. Exaggerated doses of any one vitamin, mineral, or other food may upset this balance and aggravate a situation that it was expected to cure.

One should, in other words, beware of extremes. We need a good variety of fresh, wholesome foods from which we can obtain all the nutrients we need.

The Katimavik program does not demand every group dine exclusively on exotic seaweed, yet interesting alternatives are made available. No one, for example, should be pressured into becoming a vegetarian, but Katimavik does encourage a respect for individual choices about eating and an openness to new foods and new ways of thinking about food.

Most of us have ingrained habits about food and are reluctant to try the numerous nutritional alternatives available. Knowledge and interest in trying new foods can replace prejudice and habits as the basis of choice for the rest of your life.

The opportunities for mutual interaction between the Nutrition and Well-Being Program and the other learning programs are many and exciting.

With regard to the Active Leisure, the whole concept of well-being includes the integration of physical activity and recreation into your plan for a well-balanced life style. Second language learning may take place in the kitchen and out in the community as you deal with recipes, with shopping at local merchants, eating out in homes in the community, etc.

The culture of a community is expressed vividly in the customs around meal preparation and traditional foods used in the celebration of special events and festivals. Here in Canada we have a rich heritage from many ethnic groups. You are encouraged to make opportunities to participate in these events in the communities you work in and to learn to prepare some of the dishes. Your Socio-Cultural Program will help make you aware of these opportunities.

The development of environmentally appropriate methods of raising, harvesting, storing, preparing and cooking food is an obvious application of the Environment Awareness and Appropriate Technology Program.

Cuisiner pour un groupe n'est pas difficile. En fait, cela peut être très amusant, à condition de s'en tenir à des repas simples à base d'ingrédients frais. Voir un repas prendre forme à mesure qu'on lave, coupe et met les plats à cuire est sans commune mesure avec le triste rituel de la boîte de conserve.

Si la nutrition et la cuisine t'intéressent particulièrement, lis sur ces sujets, cherche à rencontrer des personnes-ressource de la région et fais part aux autres de ce que tu auras appris. Rappelle-toi qu'il existe bien des théories sur la nutrition, que plusieurs sont contradictoires et qu'il se trouve plus d'un charlatan qui compte sur la naïveté des gens pour faire fortune. Les vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs dont le corps a besoin se maintiennent en un équilibre délicat. Des doses exagérées d'une vitamine, d'un minéral ou d'autres aliments peuvent rompre cet équilibre et ainsi aggraver la situation que l'on espérait améliorer.

Autrement dit, méfie-toi des extrêmes. Notre corps a besoin d'une bonne variété d'aliments frais et entiers desquels il peut espérer tirer les éléments nutritifs dont il a besoin.

Le programme Katimavik n'exige pas que chaque groupe consomme uniquement des algues exotiques. Toutefois, il existe plus d'une option très intéressante. Personne ne doit se sentir forcé de se convertir au végétarisme. Cependant, Katimavik favorise le respect des choix individuels en alimentation de même qu'un ouverture d'esprit en face des aliments nouveaux et une nouvelle façon de penser à leur égard.

La plupart d'entre nous avons des habitudes alimentaires solidement ancrées et sommes réticents à essayer les nombreuses solutions de rechange. La connaissance peut remplacer les habitudes et préjugés comme critère de choix pour le reste de ta vie.

Les occasions d'interaction entre le programme d'alimentation et de bien-être et les autres programmes d'apprentissage sont nombreuses et stimulantes.

En ce qui touche les loisirs actifs, la notion globale du bien-être comprend l'intégration des activités physiques et de la récréation à ta planification d'un mode de vie bien équilibré. L'apprentissage de la langue seconde peut se faire dans la cuisine et dans la communauté, en échangeant des recettes, en faisant des achats chez les marchands locaux, en prenant des repas dans les foyers de la communauté, etc.

La culture d'une communauté s'exprime de façon très vivante sous la forme d'habitudes alimentaires et culinaires lors de la célébration de certains événements et fêtes. Ici au Canada, nous bénéficions d'un riche héritage provenant de plusieurs groupes ethniques. Tu seras encouragé à créer des occasions de participation à ces événements dans les communautés où tu travailleras et à apprendre à préparer certains plats. Ton programme d'activités socio-culturelles te fera prendre conscience de ces possibilités.

Le développement de méthodes appropriées à l'environnement pour la culture, la récolte, l'entreposage, la préparation et la cuisson des aliments, constitue une application évidente du programme de sensibilisation à l'Environnement et technologie appropriée.

Depending on the local situation, you may or may not be able to raise your own fruit and/or vegetables.

You may be able to make use of locally grown produce, wild herbs and berries, local game.

Methods of food storage can be adapted to available equipment – if you have access to a large freezer, you will choose that method for preservation of foods; if not you will have to use preserved and canned foods and dried fruits (build your own solar dryer.)

The fuel for heating your cook stove may be coal, wood, propane, electricity and the skills involved in efficient use of each source are very different.

Your menu-planning and meal preparation will need to be adapted to the availability in terms of quantity and reasonable price in the local market.

Even the utensils and appliances you have on hand for the actual cooking of meals will be a challenge in terms of appropriate technology. You may have to work without a food processor, a blender, an electric frying pan, a microwave oven. Your objective will be to adapt to your resources and produce delicious meals whatever the environment.

The whole area of International Awareness is closely linked with sociocultural concerns. As stated above, the preparation of ethnic dishes accompanied by some research into the culture that produced them extends our horizons and helps us put things in a global perspective. If in addition, we begin thinking in terms of our food sources in an international context, studying international trade patterns related to food, the effect of import on local farmers, the advisability of leaning heavily on imported luxury foods rather than encouragement of local agricultural development – we begin to understand our country better.

Another vital issue involving both International Awareness and Nutrition and Well-Being is that of hunger and food shortages in Third World countries. How should the Western nationals like ourselves act to effect a more equal distribution of our resources. How can we assist less affluent countries to develop local methods of increasing food production?

These are excellent topics for discussion and debate.

Selon la situation, il se peut que tu sois en mesure de cultiver tes propres fruits et légumes.

Tu pourras peut-être aussi utiliser les produits cultivés dans la région, les herbes sauvages, les baies et même le gibier.

Les méthodes d'entreposage de la nourriture peuvent s'adapter à l'équipement disponible: si tu as accès à un grand congélateur, tu choisiras cette méthode de conservation des aliments; si ce n'est pas le cas, tu devras utiliser des aliments en conserve et des fruits secs (fabrique ton propre séchoir solaire).

Pour la cuisson des aliments, votre cuisinière peut être au charbon, au bois, au gaz propane ou à l'électricité et l'utilisation efficace de chacune de ces sources d'énergie requiert des techniques fort différentes.

Ta planification des menus et la préparation des repas devront tenir compte de la disponibilité en termes de quantité et de prix raisonnables au marché local.

Même les ustensiles et les appareils dont tu disposes pour la préparation des repas constituent un défi à relever en termes de technologie appropriée. Il se peut que tu aies à travailler sans robot culinaire, ni mélangeur, ni poêle à frire électrique, ni four micro-onde. Ton objectif, c'est de t'adapter à tes ressources et de préparer des repas délicieux peu importe les ressources environnantes.

Tout le secteur de la sensibilisation à la vie internationale est étroitement lié aux préoccupations socio-culturelles. Comme on l'a dit plus haut, la préparation des plats ethniques s'accompagne d'une recherche sur la culture qui les a engendrés et tout cela nous ouvre de nouveaux horizons et nous aide à replacer les choses dans une perspective globale. Si en plus, nous commençons à penser en termes de source d'aliments dans le contexte international, à étudier les échanges internationaux reliés à l'alimentation, les effets de l'importation sur l'activité agricole de la région, l'opportunité de compter largement sur l'importation d'aliments de luxe plutôt que d'encourager le développement agricole régional, nous commençons à comprendre un peu mieux notre pays.

Un autre aspect vital de la question qui touche à la fois la sensibilisation à la vie internationale et l'alimentation et le bien-être, c'est celui de la famine et de la rareté des aliments dans les pays du tiers monde. Comment les pays occidentaux, comme le nôtre, devraient-ils se comporter pour en arriver à une distribution plus équitable des ressources. Comment pouvons-nous aider les pays moins prospères à mettre au point des techniques locales en vue d'augmenter la production alimentaire?

Voilà d'excellents sujets à discuter et à débattre.

Knowing Yourself

One of the changes in lifestyle that is part of being involved in the Katimavik program is the change in eating habits that will occur when moving from home into the program and then from one community to another. Each member of the group will bring into it his/her own particular background of religious and ethnic beliefs about food and his/her own peculiar (sometimes!) food habits.

We recommend a mixture of tolerance, flexibility and sound nutritional knowledge both in dealing with yourself and with others.

Let's talk about you first.

We all come in various shapes and sizes and heights and weights, but there is, for each of you, an ideal weight at which you feel and look your best — a state of being where you know you function at your best.

It's important to be aware of this. Because these months with Katimavik will present all kinds of challenges and opportunities for changes and growth — some of which may be difficult to work through.

Stay centered.

Know when your body starts giving you messages that you are not listening carefully enough to it. Weight gain, loss of appetite, difficulty sleeping, constant fatigue are all warning signals that you're reacting to the stress of challenge and change, which is essentially positive, in a negative way.

One of the very common reactions to the Katimavik lifestyle has been weight gain — especially among the females.

— Why do you think this happens?
— Is it because there is just too much good homecooked food around? And people eat too much of it?
— Is it because the meals are too high in carbohydrates and fat?
— Is it because people are eating more and doing less than they did at home? (not likely!)
— Is it because the tendency for many people when they are plunged into new situations is to comfort themselves with such thing as familiar foods?

If you find you are beginning to gain weight over and above what you consider your ideal, before the situation gets out of control, try and assess what's going on.

Assessing your nutritional status

1. Keep a seven-day diary to assess the adequacy of your diet. Are you eating enough from all the food groups? — See BASIC DAILY NUTRITION REQUIREMENTS AND SEVEN DAY FOOD DIARY.
2. Calculate your intake of high calorie foods. — See ASSESSMENT OF EMPTY CALORIES.

Se connaître soi-même

Un des changements qui survient lors de l'entrée au programme Katimavik concerne les habitudes alimentaires de la maison par rapport à celles de Katimavik puis à celles des différentes communautés où se rend le participant. Chaque membre du groupe apporte ses propres croyances religieuses et ethniques (parfois étonnante) au sujet de ses habitudes alimentaires.

Nous recommandons un équilibre de tolérance et du souplesse ainsi que de solides connaissances en matière d'alimentation, en ce qui te concerne et en ce qui concerne les autres.

Parlons d'abord de toi.

Chacun a son poids, sa stature, mais pour chacun il existe un poids idéal qui fait qu'on est à l'aise dans sa peau et que l'on fonctionne à son meilleur.

Il est important d'en être conscient. Les mois que tu passeras à Katimavik poseront leurs défis et apporteront des occasions de changement et de croissance. Mais ils présenteront aussi leurs embûches.

Conserve ton équilibre.

Apprends tout d'abord à reconnaître les signaux que te donne ton organisme. L'embonpoint, la perte d'appétit, l'insomnie, l'épuisement sont des signaux que le stress causé par le défi et le changement te gagne. Ces avertissements déplorables sont une bonne chose.

Il n'est pas rare que le mode de vie de Katimavik provoque une augmentation de poids, particulièrement chez les filles.

— Quelle en est la cause?
— Est-ce l'abondance d'une trop bonne nourriture faite à la maison de sorte qu'il est impossible de résister à la tentation de trop manger?
— Les repas sont-ils trop riches en glucides et lipides?
— Est-ce parce qu'on mange davantage et travaille moins qu'à la maison? (Ce serait étonnant!)
— Est-ce à cause d'une tendance général, lorsqu'on se trouve dans de nouvelles situations, de manger des aliments familiers afin de se réconforter?

Si tu te rends compte que tu as dépassé ce que tu considères ton poids idéal, analyse la situation avant que l'embonpoint s'installe.

Évaluation de ton alimentation

1. Pendant une semaine, tiens un journal de ce que tu manges afin de vérifier la qualité de ton régime alimentaire. Contient-il une quantité suffisante d'aliments des divers groupes? Voir BESOINS ALIMENTAIRES FONDAMENTAUX QUOTIDIENS et le JOURNAL ALIMENTAIRE HEBDOMADAIRE.
2. Evalue la quantité d'aliments à haute calorique absorbés. Voir l'ANALYSE DES CALORIES CREUSES.

Examine bien attentivement tes résultats sous (1) et

Have a good honest look at the results of (1) and (2). Remember an excess of 500 calories per day over the number of calories your body actually requires means 3500 extra calories a week. And 3500 calories worth of excess energy stored in the body *equal* one pound of fat!

Maintaining weight is a matter of balancing input with output.

Remember

Crash diets are not the answer to weight loss. Obsessive calorie counting is not the answer. Fasting is definitely not recommended in the Katimavik situation. The answer is: be sensible, be moderate and know yourself.

(2). N'oublie pas qu'un supplément de 500 calories/jour au-dessus de tes besoins réels te vaudra 3500 calories/semaine. Et, 3500 calories d'énergie supplémentaire emmagasinée dans ton organisme se traduisent par un livre de graisse!

Maintenir ton poids se résume à garder l'équilibre entre ce que tu absorbes et ce que tu dépenses.

Souviens-toi

Les régimes à l'emporte-pièce ne règlent pas les problèmes de poids. Compter sans arrêt les calories non plus. Le jeûne, d'autre part, n'est pas recommandé à Katimavik. La solution consiste à être raisonnable, modéré et à se connaître soi-même.

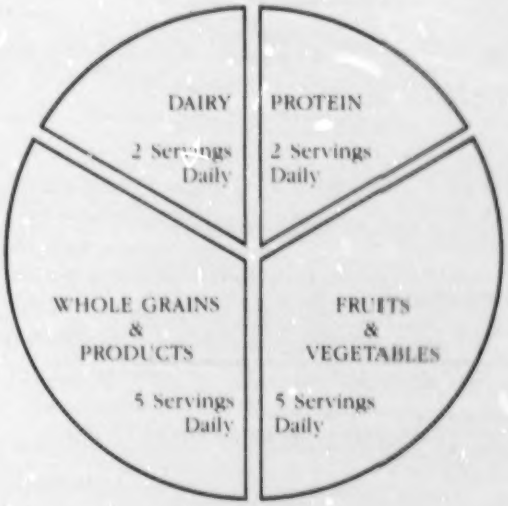
Seven Day Food Diary / Journal alimentaire hebdomadaire

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI	SUNDAY DIMANCHE
WHOLE GRAINS GRAINS ENTIERS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FRUITS & VEGETABLES FRUITS ET LÉGUMES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FRUITS / FRUITS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ORANGE VEGETABLES LÉGUMES RACINES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
GREEN VEGETABLES LÉGUMES VERTS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
GREEN LEAFY LÉGUMES FEUILLUS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
OTHER / AUTRES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PROTEIN / PROTÉINES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DAIRY PRODUITS LAITIERS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Instructions: Colour in boxes. (1 box = 1 serving.) Use a different colour for each food group. Do one week. All "extras" are listed on a separate sheet (see next page).

Direction: Colore les carreaux (1 portion = 1 carreau). Utilise un crayon de couleur différente pour chaque groupe. Fais le dossier d'une semaine. Les suppléments sont inscrits ailleurs.

Basic Daily Nutrition Requirements



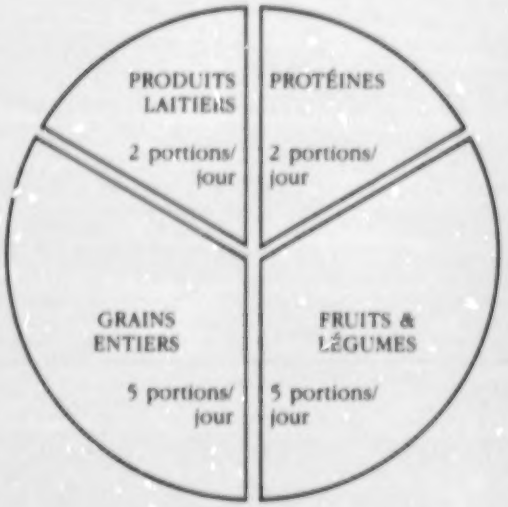
Dairy
Example of 1 serving:
- 1 cup milk
- 1 cup yoghurt
- 1 cup of cottage cheese
- 1-1/4 oz. hard cheese.

Whole Grains
Example of 1 serving:
- 1 slice of whole grain bread
- 1 whole grain muffin
- 1 whole grain roll
- 3 whole grain crackers
- 3/4 cup cooked whole grain cereal
- 3/4 cup cooked whole grain pasta
- 1 cup cooked whole grain.

Protein
Example of 1 serving:
- 1 cup cooked dried peas, beans, lentils
- 1/3 — 1 cup nuts or seeds
- 4 tbl. nut/seed butters
- 2 eggs
- 3 ozs. poultry, fish or lean meat.

Fruits and Vegetables
Example of 1 serving:
- 1 cup cooked vegetables or fruit
- 1/2 cup vegetables or fruit juice
- 1 raw fruit
- 1 raw vegetable.

Besoins alimentaires fondamentaux quotidiens



Produits laitiers
Exemple d'une portion:
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de yogourt
- 1 tasse de fromage cottage
- 1-1/4 oz. de fromage cheddar

Grains entiers
Exemple d'une portion:
- 1 tranche de pain de blé entier
- 1 muffin de grains entiers
- 1 petit pain de blé entier
- 3 biscuits de grains entiers
- 3/4 t. céréales de graines entiers
- 3/4 t. pâtes de grains entiers
- 1 t. de grains entiers cuits.

Protéines
Exemple d'une portion:
- 1 t. de pois, haricots, lentilles cuits
- 1/3 — 1 tasse de noix ou graines
- 4 c/t. beurre de noix/graines
- 2 oeufs
- 3 oz. volaille, poisson ou viande maigre.

Fruits et légumes
Exemple d'une portion:
- 1 t. de légumes ou fruits cuits
- 1/2 t. de jus de fruits ou légumes
- 1 fruit nature
- 1 légume nature.

Assessment of empty calories

Some foods eaten contain few nutrients but are high in calories. From the 7 day diet diary, some foods eaten will not be counted in a food group. The following chart is useful in recording the amounts of "empty calories" eaten and allows calculation of total empty calories obtained. It does not contain all the possibilities.

Sugars
_____ tsp. sugar, honey
_____ tsp. jam, syrup
_____ candy
_____ total serving x 15 Calories =

Fats
_____ 1 oz. cereal cream
_____ tsp. fats, oils
_____ 1/2 tbsp. salad dressing
_____ tbsp. sauces, gravies
_____ total serving x 55 Calories =

Other Extras
_____ 1 1/2 oz. hard liquor
_____ 4 oz. wine
_____ 10 oz. soft drink
_____ cups unenriched cereal
_____ 2 cookies
_____ 4 tsp. (1 oz.) chocolate flavored beverage powder
_____ 1/2 cup gelatin dessert
_____ total serving x 100 Calories =

_____ bottles beer
_____ cups potato chips, or cocktail snacks
_____ chocolate bars
_____ doughnuts
_____ total serving x 150 Calories =

_____ pieces of pie, pastry
_____ pieces of cake
_____ total serving x 300 Calories =

Add up the numbers in the 5 boxes.

Grand total of calories.

The lower the score, the better!

Source: How Fit is Your Lifestyle?, Publication of Ontario Ministry of Culture and Recreation, Sports and Fitness Division, Queens Park, Toronto, Ontario.

Analyse des calories creuses

Certains aliments contiennent beaucoup de calories mais peu de protéines. De ton régime alimentaire d'une semaine, certains aliments ne font pas parties des groupes d'aliments. Le tableau ci dessous te permet de noter les calories creuses absorbées. La liste n'est pas complète.

Sucre
_____ c/t. sucre, miel
_____ c/t. confiture, sirop
_____ bonbons
_____ portions x 15 calories =

Lipides
_____ 1 oz. crème de table
_____ c/t. lard, huile
_____ 1/2 c/s. sauces
_____ portions x 55 calories =

Autres
_____ 1-1/2 oz. alcool
_____ 4 oz. vin
_____ 10 oz. boisson gazeuse
_____ tasses de céréales non enrichies
_____ 2 biscuits
_____ 1 oz. de poudre à boisson chocolatée
_____ 1/2 t. dessert à la gélatine
_____ portions x 100 calories =

_____ bouteilles de bière
_____ t. de croustilles ou hors d'oeuvres
_____ tablettes de chocolat
_____ beignes
_____ portions x 150 calories =

_____ pointes de tartes, pâtisseries
_____ morceaux de gâteau
_____ portions x 300 calories =

Additionne le chiffre des cinq boîtes

Grand total des calories

Il est préférable d'obtenir un chiffre peu élevé.

BEST COPY AVAILABLE

Hunger or Habit?

Your stomach is growling, you feel irritable and tired and have a headache. You may even feel weak, slightly dizzy or nauseous.

Is that hunger.

Or a trained response to a habit of eating certain amounts of food at certain times of the day?

It can be either or both. Great answer, eh?!

To explain. When your body requires nourishment and energy a series of chemical reactions takes place resulting in the sensations of hunger: a gnawing sensation in the pit of the stomach, fatigue, lethargy, etc.

However, your body can become accustomed to being supplied frequently with an abundance of food, so that it becomes in effect "spoiled" and "lazy" — functions less efficiently and demands satisfaction more frequently than necessary. So your hunger pangs are not *real* hunger but expressions of a very strong habit.

Your body *requires* an adequate supply of all the essential nutrients and enough calories from your food to meet the energy requirements for maintaining body function and performing physical activities.

No more. No less.

Often we respond to the hunger message inappropriately: a "sweet tooth" or "a craving for sweets" is not expression of a real *need* for sugar but a strong habit.

Eating refined carbohydrates or sugars will of course result in raising your blood glucose level and you quickly get a "perk" and relief from the unpleasant sensations.

The problem is that by using an "empty caloric" food like a soft drink or a chocolate bar or sweet dessert, you have not satisfied your body's real need for the whole range of nutrients which work together to maintain your body at optimal health.

You will find that if you eat regularly and in moderate amounts, snacks and meals containing a combination of protein, fat, and carbohydrates, you will get only pleasantly hungry between meals, have a good appetite; you can "kick" the sugar habit and you will be able to sense that your body is on an even keel.

Fringale ou habitude?

Ton estomac grogne; tu es irrascible, fatiqué et migraineux. Tu peux même te sentir faible, étourdi, nauséeux.

Est-ce la faim?

Ou une réaction suscitée par l'habitude d'ingurgiter une certaine quantité de nourriture à certaines heures du jour?

Ce peut être l'une ou l'autre ou les deux, ce qui n'est guère une réponse.

Expliquons. Quand ton organisme a besoin de nourriture et d'énergie, il s'y produit des réactions chimiques qui créent la sensation de la faim: creux dans l'estomac, fatigue, torpeur, etc.

Il arrive cependant que l'organisme s'habitue à un régime de suralimentation et devient capricieux et paresseux, fonctionne moins bien et réclame d'être satisfait plus souvent qu'il ne faut. En ce cas, la fringale n'est que l'expression d'une habitude trop ancrée.

L'organisme *exige* une provision suffisante des éléments nutritifs essentiels et de calories tirés des aliments pour répondre à la dépense d'énergie requise pour les fonctions vitale et l'activité physique.

Ni plus, ni moins.

Il arrive aussi que nous répondions mal à l'appel de la faim: un faible pour les desserts et les friandises ne reflète pas un *besoin* de sucre de l'organisme mais plutôt une mauvaise habitude.

L'absorption de glucides ou de sucre raffinés entraine une hausse du niveau de glucose dans le sang et crée une sensation rapide d'énergie et soulage la sensation de fingale.

L'emploi d'un aliment à "calories creuses" comme une boisson gazeuse, une tablette de chocolat ou un dessert très sucré, est une erreur car l'organisme n'y trouve pas la gamme complète des éléments nutritifs nécessaires à son mieux-être.

Si tu manges régulièrement en quantité raisonnable des collations et des repas contenant des protéines, des lipides et des glucides, tu verras qu'entre les repas, tu n'auras qu'à refaire ton appétit. Tu pourras te défaire de ta hantise du sucre et tu sentiras que ton organisme est bien équilibré.

Are you hooked on caffeine?

Did you know that a daily intake of between 200 mg and 800 mg of caffeine a day results in a condition called "caffeinism" which in lay language means you're hooked on caffeine.

That means that if you're drinking more than 2-1/2 cups of perked coffee or 6-8 cups of strong tea or 5-6 glasses of cola per day, on a regular basis, you are dependent on caffeine.

The effect of caffeine is as a stimulant releasing adrenalin into the system which in turn results in release of sugar into the blood stream. You've talked to people who claim they can't get started in the morning without 2-3 cups of coffee. Well, that's why!

The result is a brief injection of energy into the system which results in a subsequent drop in blood sugar — which brings on the need for more coffee again. A vicious circle.

The nicotine in cigarettes also has a stimulant effect and is also addictive. So it is obvious why the coffee and cigarette habit is so bad for your health. It distorts your hunger mechanism, depresses the appetite, tends to replace meals and snacks in your daily meal pattern and keeps the body in an unnatural state of stimulation. Enough said?

Are you high on life?

Have you met people who radiate energy and "joie de vivre" — who always seem to be vitally involved in their work, their friendships and/or their hobbies?

Do you think you are one of them?

Do you find yourself starting the day, or *most* mornings with anticipation and eagerness?

Or do you groan when the alarm rings, roll over, cover your head with a pillow and pretend it isn't morning?

Have you been dealing with a great deal of stress in your personal relationships, your family life, your work or study? Can you see that this is affecting your health in any way? Your ability to concentrate or either work or study?

What should you do to effectively reduce that stress?

These are the kinds of questions that you need to ask yourself as part of the over-all process of knowing yourself.

Es-tu caféinomane?

Savais-u que l'absorption de 200 mg à 800 mg de caféine par jour crée le caféisme ou l'intoxication par abus du café.

En d'autres mots, si tu bois deux tasses et demi de café corsé ou 6 à 8 tasses de thé bien infusé ou 5 à 6 verres de "coke" par jour, à la longue tu deviens caféinomane!

La caféine est un stimulant qui hausse le degré d'adrénaline dans le système et ainsi la quantité de sucre dans le sang. Tu connais des gens qui affirment qu'ils ne peuvent entamer la journée sans 2 ou 3 tasses de café? Voilà la raison!

Le sursaut d'énergie produit par l'adrénaline entraine en retour une baisse du niveau de sucre dans le sang et un nouveau besoin de café. C'est un cercle vicieux.

La nicotine des cigarettes a aussi un effet stimulant et devient un besoin. Il n'est pas difficile de comprendre pourquoi l'habitude du café et de la cigarette est malsaine. Elle dérègle le mécanisme normal de l'appétit et souvent remplace l'apport régulier des repas sans compter qu'elle soumet l'organisme à une état d'agitation anormale.

Faut-il en dire davantage?

Aimes-tu la vie?

As-tu déjà rencontré des gens qui irradient l'énergie et la joie de vivre, qui semblent toujours déborder de vitalité dans leurs engagements; travail, amitié ou simples passe-temps?

Penses-tu être de ceux-là?

Commences-tu la journée, ou la *plupart* des matins (!), avec hâte et enthousiasme?

Ou au contraire, te réveilles-tu en grognant au son du réveil-matin, pour te tourner de l'autre côté, t'enfouir la tête sous ton oreiller et prétendre que ce n'est pas encore le jour?

Est-ce que tu ressens beaucoup de stress dans tes relations personnelles, ta vie familiale, ton travail ou tes études? Cela affecte-t-il ta santé de quelque coup? Ou ta capacité de concentration au travail ou à l'étude?

Comment peux-tu réduire sensiblement ce stress?

Voilà les questions qu'il faut se poser dans le cheminement vers la connaissance de soi.

Basic Principles of Well-Being

How would *you* define a state of well-being? Think of your favorite car. You are the owner. If you were to use that car constantly and never do any maintenance, over a period of time the car would develop signs of wear and tear and function less efficiently. Picture it:
— it starts reluctantly;
— the engine idles "rough";
— it stalls frequently;
— it pulls to one side when you apply the brakes;
— you have no traction with the tires on slippery surfaces;
— etc., etc., etc.
and one day in the middle of heavy traffic, it quits altogether!

However, if you are a smart car-owner, you would do "preventative maintenance". Your regular check list would include:
— oil changes
— "lube" jobs
— check wheel alignment
— engine tune-ups
— check brakes
— check tires for wear
— etc.

You would drive the car efficiently, avoiding sudden acceleration, frequent sudden stops, riding the brake or clutch, driving at excessive and therefore inefficient speeds, letting the engine idle excessive lengths of time, etc. There are obvious differences in the two approaches. You can probably think of people you know who fall into both categories.

The next question is:

Which way do you deal with *yourself*? Do you practice the principles of "preventive medicine", or do you wait until your body complains or quits temporarily and try to repair the damage?

How to Achieve an Optimal State of Well-Being?

1. ***Know yourself*** "inside out" — your strengths and weaknesses, your energy requirements, your needs for **rest**, **food** and **active** leisure.
2. ***Design a*** life **style**, **a** pattern, for **day to day** living that meets those needs. Select a suitable environment in which to live, plan active leisure activities which are satisfying, refreshing and keep your body physically fit. Pick a meal pattern that meets your nutritional needs but also adapts to your work and leisure activities. Organize your socializing, work and leisure time to allow for adequate rest and sleep.
3. *Be sensitive* to your body's signals for attention and *be realistic* about the necessity to restructure your routine if it isn't working.

If you can come out of your Katimavik experience well on the way to maintaining a consistent state of high well-being — it may be the most valuable learning experience of all for the exciting years ahead!

How can we return to a simpler, healthier life? Where do we begin?

Principes de bien-être

Quelle serait *ta propre* définition d'un état de bien-être? Pense à ta voiture préférée. Tu en es le propriétaire. Si tu te proposes d'utiliser cette voiture constamment sans jamais l'entretenir, il est évident, qu'après un certain temps, elle donnerait des signes d'usure et fonctionnerait beaucoup moins efficacement. Tu peut t'imaginer ce qui se produirait:
— elle démarre difficilement;
— le moteur ne tourne pas "rond";
— elle tombe en panne fréquemment;
— elle tire d'un côté lorsque tu appliques les freins;
— tes pneus n'ont plus de traction sur les surfaces glissantes;
— et j'en fasse;
et puis un bon jour, au beau milieu d'une circulation dense, elle t'abandonne brusquement!

Toutefois, si tu es un propriétaire de voiture avisé, tu feras de "l'entretien préventif". Ta liste de vérification régulière comprendrait:
— vidange
— graissage
— réglage de la géométrie
— mise au point du moteur
— vérification des freins
— vérification des pneus
— etc.

Tu devrais conduire la voiture efficacement, éviter les accélérations soudaines, la fréquence des arrêts subits, l'utilisation inutile des freins ou de l'embrayage, la conduite à des vitesses excessives et par conséquent inefficaces, et éviter de laisser le moteur tourner au ralenti durant de longues périodes, etc. Il y a évidemment des différences dans ces deux approches. Tu songeras probablement à des gens que tu connais qui se classent dans l'une ou l'autre catégories.

La prochaine question qui se pose est la suivante:

Quel est ton comportement envers *toi-même*? Est-ce que tu mets en pratique les principes de "médecine préventive", ou si au contraire tu attends que ton corps commence à souffrir et t'abandonne temporairement pour ensuite t'occuper de réparer les dommages?

Comment atteindre un niveau optimal de bien-être?

1. *Connais-toi toi-même* "de fond en comble": tes forces et tes faiblesses, tes besoins d'énergie, tes besoins de repos, de nourriture et de loisirs actifs.
2. *Fixe-toi* un style de vie, un mode de fonctionnement quotidien qui te permet de satisfaire à ces besoins. Choisis un environnement approprié, planifie des activités de loisir qui soient satisfaisantes, reposantes et qui te permettront de maintenir ta bonne forme. Adopte des habitudes alimentaires qui sont de nature à satisfaire à tes besoins mais qui s'adaptent également à ton travail et à tes activités de loisir. Organise ta vie sociale, ton travail et les moments de loisir de façon à te permettre de prendre du repos et du sommeil.
3. *Sois sensible* aux signaux de ton corps lorsqu'il requiert ton attention et *sois réaliste* quant à la nécessité de réaménager ton horaire s'il n'est pas bon.

Si seulement tu réussissais à tirer de l'expérience katimavikienne une façon de te maintenir dans un état constant de bonne santé, ce serait sans doute ton expérience d'apprentissage la plus précieuse pour les années stimulantes qui t'attendent.

Comment revenir à une vie plus simple et plus saine? Par où commencer?

Good Nutritional Practices

Food Selection

By introducing a carefully chosen variety of foods into your meals, you will provide the essential nutrients your body needs. By following a suggested number of servings and serving sizes, you will receive a properly balanced diet that will meet yet not exceed your caloric energy requirements. The following suggestions are recommended to raise your nutritional status.

Reduce consumption of saturated fats, bacon, creamy cheese, sausages, cold meats, ground beef, fish packed in oil, pork, whole milk, and ice cream.

Substitute with lean meat, skimmed milk products, nuts and seeds, grains, dry beans, and vegetable oil.

Reduce consumption of sugar, candy, chocolate, cookies, cakes, and packaged food containing sugar.

Substitute with foods prepared with dried fruits, molasses, maple syrup, honey, whole grains, vegetables, beans, and fresh fruits.

Bonnes habitudes alimentaires

Choisis avec soin

La présence dans vos repas d'une variété d'aliments augmentera la qualité et la quantité des éléments nutritifs nécessaires à votre corps. Observez les repas et portions suggérés; ils constituent un régime bien équilibré qui satisfera, sans les excéder, vos demandes en calories et en énergie. Les suggestions suivantes contribueront à améliorer votre alimentation.

Réduire la consommation de graisses saturées, bacon, fromages crémeux, saucisse, charcuterie, boeuf haché, poisson conditionné dans l'huile, porc, lait entier et crème glacée.

Remplacer ces aliments par de la viande maigre, des produits de lait écrémé, des noix et des graines, des céréales, des haricots secs et de l'huile végétale.

Réduire la consommation du sucre, des bonbons, du chocolat, des biscuits, des gâteaux et des conserves contenant du sucre.

Remplacer ces produits par des aliments préparés avec des fruits seches, de la mélasse, du sirop d'érable, du miel, des graines entiers, des légumes, fèves, et fruits frais.

Main nutrients contributed by the basic food groups

Nutrient	Major Functions	Milk & milk products	Bread & Cereals	Fruits & vegetables	Meat & substitutes
Carbohydrate	Supplies energy. Assists in the utilization of fats. Spares protein.		●	●	
Fat	Supplies energy. Aids in the absorption of fat soluble vitamins.	●			●
Protein	Builds and repairs body tissues. Builds antibodies to fight infection.	●	●		●
Vitamin A	Aids normal bone and tooth development. Maintains the health of the skin and lining membranes. Permits good night vision.	●		●	●
B Vitamins **Thiamin**	Releases energy from carbohydrates. Aids normal growth and appetite. Maintains normal function of the nervous system and gastrointestinal tracts.		●	●	●
Riboflavin	Maintains healthy skin and eyes. Maintain a normal nervous system. Releases energy to body cells during metabolism.	●	●		●
Niacin	Aids normal growth and development. Maintains normal function of the nervous system and gastrointestinal tract.		●		●
Folic acid	Aids red blood cell formation.			●	●
Vitamin C	Maintains healthy teeth and gums. Maintains strong blood vessel walls.			●	
Vitamin D	Enhances calcium and phosphorus utilization in the formation and maintenance of healthy bones and teeth.	●			
Calcium	Aids the formation and maintenance of strong bones and teeth. Permits healthy nerve function and normal blood clotting.	●			
Iron	An essential part of hemoglobin, the red blood cell constituent that transports oxygen and carbon dioxide.		●	●	●

Balance in the Basic Food Groups

Each food group supplies a main nutrient or nutrients for your body. Within each group there is a recommended daily allowance in order to maintain good health.

By following the basic guideline below, and combining food properly, good health and a maintained weight can be yours. Combining food is not only necessary to get the proper amount of vitamins and minerals each day but to ensure that the body also receives a sufficient amount of protein.

Équilibre de groupes d'aliments de base

Chaque groupe d'aliments fournit un ou plusieurs éléments essentiel à votre corps. À l'intérieur de chaque groupe, il existe une portion quotidienne recommandée pour vous maintenir en bonne santé.

En suivant la directive de base ci-dessous, et en combinant convenablement les aliments, vous serez en bonne santé et éviterez l'obésité. La variété des aliments est non seulement nécessaire pour obtenir une quantité suffisante de vitamines et de minéraux chaque jour, mais aussi pour assurer que le corps reçoit aussi un apport convenable de protéines.

Principaux éléments nutritifs fournis par les groupes d'aliments de base

Éléments nutritifs	Fonctions principales	Lait & produits laitiers	Pain & céréales	Fruits & légumes	Viande & substituts
Glucides	Source d'énergie. Auxiliaire dans l'utilization des graisses. Action d'épargne sur les protéines.		●	●	
Lipides (graisses)	Source d'énergie. Favorisent l'absorption des vitamines liposolubles.	●			●
Protéines	Formation et réparation des tissus de l'organisme. Formation d'anticorps pour lutter contre l'infection.	●	●		●
Vitamine A	Aide au développement normal des os et des dents. Aide à conserver la peau et les muqueuses en bon état. Permet une bonne vision dans l'obscurité.	●		●	●
Vitamines du complèxe B **Thiamine**	Aident à libérer l'énergie des glucides. Favorisent une croissance et un appétit normaux. Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de l'appareil disgestif.		●	●	●
Riboflavine	Aide à conserver la peau et les yeux en bon état. Contribue au fonctionnement normal du système nerveux. Aide à libérer l'énergie au cours de métabolisme.	●	●		●
Niacine	Favorise une croissance et développement normaux. Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de l'appareil digestif.		●		●
Acide folique	Aide à la formation des globules rouges.			●	●
Vitamine C	Aide à conserver les dents et les gencives saines. Garde les parois des vaisseaux sanguins en bonne condition.			●	
Vitamine D	Stimule l'utilisation du calcium et du phosphore pour la formation et l'entretien des os et des dents.	●			
Calcium	Contribue à la formation et à l'entretien d'os et de dents solides. Favorise le bon fonctionnement du système nerveux et aide à la coagulation normale du sang.	●			
Fer	Élément essentiel de l'hémoglobine, la partie constituante des globules rouges qui transportent l'oxygène et le gaz carbonique.		●	●	●

Recommended Daily Servings

Milk and milk products
Adolescent — 3-4 servings
Adults — 2 servings
Examples of a serving
250 mL (1 cup) skim, butter, soy, or goat milk
250 mL (1 cup) yogurt
45 g (1-1/2 oz) firm non-colored cheese

Bread and cereals
3-5 servings if meat is included in diet
6-8 servings if meat is not included in diet
Examples of a serving
1 — 30 g (1 oz.) slice whole grain bread
80 mL (1/3 cup) granola or grain cereal, i.e., oats, millet, rice
80 mL (1 oz.) homemade muffin or vegetable loaf.

Fruits and vegetables
4-5 servings
Examples of serving
125 mL (1/2 cup) vegetable, fruit, or other juice
1 medium-sized potato, carrot, green pepper, tomato, peach, apple, orange, or banana

Meat and meat alternatives
2 servings
Example of a serving
60 mL (4 tablespoons) peanut butter
2 eggs
80 mL (1/3 cup) canned tuna or salmon
250 mL (1 cup) baked beans, cooked dried peas, or lentils
60-90 g (2-3oz.) cooked meat, poultry, liver, or fish

Protein Combining

Protein is the nutrient required by our bodies to build and repair cells and to build antibodies to fight infection. The "building blocks" or smaller units of which proteins are made up are called amino acids. Eight of these must be obtained from outside the body — from food; the rest can be manufactured by the body from other substances.

Proteins of vegetable origin are low in one or more of the essential amino acids, although not necessarily the same ones. Foods containing incomplete proteins include nuts, seeds, and legumes from the meat and alternate group, and all foods in the bread and cereals groups.

The trick to getting the most out of vegetable proteins is to combine a plant food low in one kind of amino acid with a food that compensates for the deficiency. As a general rule combine: grains with legumes, seeds or nuts with legumes, or any plant food with a high quality animal protein but make sure the combinations are eaten at the same meal: all the "building blocks" must be present at the same time in the digestive system in order for your body to supply *complete* protein units for creation and repair of cells.

Examples of good combinations include macaroni and cheese, whole grain cereals with milk, bread and peanut butter, baked beans and bread, beans and rice, lentil and barley soup and casseroles in which one or more animal proteins are combined with beans, pasta, or rice.

Portions quotidiennes recommendées

Lait et produits laitiers
Adolescents — 3-4 portions
Adultes — 2 portions
Exemples d'une portion
250 mL (1 tasse) de lait écrémé, de lait de beurre, de soya ou de chèvre
250 mL (1 tasse) yogourt
45 g (1-1/2 once) fromage ferme non coloré

Pain et céréales
3-5 portions si la viande est incluse dans le régime
6-8 portions si la viande n'est pas incluse
Exemples d'une portion
1 tranche de 30 g (1 oz.) de pain de grains entiers
80 mL (1/3 de tasse) de granola ou de céréale en grain, avoine, millet, riz
80 mL (1 oz.) muffin domestique ou pain de légume.

Fruits et légumes
4-5 portions
Exemples d'une portion
125 mL (1/2 tasse) de jus de légume, de fruit, ou autre
1 pomme de terre moyenne, carotte, poivron, tomate, pêche, pomme, orange ou banane

Viande et substituts
2 portions
Exemple d'une portion
60 mL (4 c. à soupe) de beurre d'arachide
2 oeufs
80 mL (1/3 de tasse) thon ou saumon en conserve
250 mL (1 tasse) de fèvres ou pois secs cuits ou lentilles
60-90 g (2 — 3oz.) de viande, volaille, foie, ou poisson cuits

La combinaison des protéines

L'organisme a besoin des protéines pour construire et réparer ses cellules et se doter d'anticorps qui combattent l'infection. Les protéines sont constituées d'éléments plus petits appelés les aminoacides dont huit sont d'origine externe, tirés des aliments, et les autres fabriqués par l'organisme.

Les protéines d'origine végétale contiennent peu d'un ou de plusieurs aminoacides essentiels mais pas nécessairement les mêmes. Les aliments contenant des protéines incomplètes comprennent les noix, les graines et légumineuses du groupe viande et substituts et tous les aliments du groupe pain et céréales.

Pour tirer le meilleur parti des protéines végétales, il faut combiner au aliment végétal à faible contenu d'une sorte d'aminoacide avec un aliment qui compense pour cette déficience. Règle générale combinez les grains avec les légumineuses, les grains ou noix avec légumineuses ou tout aliment végétal avec une protéine animale de grande qualité. Mais assurez-vous d'utiliser ces combinaisons au même repas. La présence simultanée des huit éléments essentiels dans l'appareil digestif est nécessaire pour permettre à l'organisme de produire des protéines complètes qui assureront la régénération des cellules.

Des exemples de bonnes combinaisons comprennent du macaroni et du fromage, des céréales de grain entier avec du lait, du pain et du beurre d'arachide, des fèves au four et du pain, des fèves et du riz, la soupe à l'orge et aux lentilles et des plats cuisinés dans lesquels une ou plusieurs protéines animales sont combinées avec des fèves, des pâtes ou du riz.

Complementary Vegetable Proteins

If a single meal combines vegetable proteins in any of the ways suggested below you will obtain complete protein.

Combine:

Rice with: Wheat - Légumes* - Sesame seeds

Wheat with: Légumes* - Soybeans and peanuts - Soybeans and sesame seeds - Rice and soybeans

Légumes* with: Corn - Sesame seeds - Rice - Barley - Wheat - Oats

*Appropriate legumes include peanuts, black-eyed peas, chick-peas, soybeans, and kidney, lima, navy, and pinto beans.

Background Information on Plant Food Sources of Protein, Vitamins & Minerals

CEREALS AND GRAINS

Cereals and grains have been man's staple for thousands of years. They are rich in B vitamins, phosphorus, potassium, calcium, iron, vitamin E, and protein. With the exception of barley and millet, the following can be ground into flour using a hand grinder.

Rice — Use whole, brown, unrefined. Can be boiled, fried, baked with vegetables, seeds, nuts, or beans, in soups, croquettes, and puddings.

Wheat — Use whole — hard for bread and soft in pastries. Can be used in porridge, bread, biscuits, pancakes, pie, pizza dough, cakes, chapatis (Indian flat bread), noodles, and cookies.

Barley — Use unrefined (with grey husk). Can be boiled as a substitute for rice and as a thickener in soups.

Oats — Use non-instant flakes in porridge, biscuits, oat cakes, pie crust, creamed porridge for sauces, puddings, and granola.

Corn — "Golden grain of the Indians" — use whole, fresh, or dry in cornbread, biscuits, corn pones, porridge, or polenta.

Rye — Use in dense and savory bread.

Buckwheat — The traditional grain of Québec. Use whole and black grain for flour in buckwheat cakes, bread, muffins, kasha (cereal of Russian and Jewish people), as a substitute for rice in cabbage rolls.

Millet — Use in croquettes, soup, pie crust, bread, or mashed — like potatoes. Prepare it by boiling for a short time.

SEEDS AND NUTS

Seeds and nuts are rich in vitamins B and E, iron, calcium, phosphorus, potassium, and protein.
Examples: sesame, sunflower, hazelnut, almonds, cashew, walnut (Brazil nuts, and pecans are very rich).

Seeds and nuts are also rich in unsaturated fats, have many positive qualities but should not be eaten excessively.

Protéines végétales complémentaires

Si un seul plat combine les protéines végétales d'une des façons suggérées ci-dessous, vous obtiendrez alors des protéines complètes.

Combine:

Riz avec: Blé - Légumineuses* - Graines de sésame

Blé avec: Légumineuses* - Fèves soya et arachides - Fèves soya et graines de sésame - Riz et fèves soya.

Légumineuses* avec: Maïs - Graines de sésame - Riz - Orge - Blé - Avoine.

*Les légumineuses appropriées comprennent les arachides, les fèves de Lima, de soya, les fèves pinto les pois chiches, les flageolets, les haricots blancs et rouges, les haricots "oeil noir".

Renseignements généraux sur les sources alimentaires végétales de protéines, vitamines et minéraux:

CÉRÉALES ET GRAINS

Les céréales et grains ont été la nourriture de base de l'homme depuis des millénaires. Ils sont riches en vitamine B, phosphore, potassium, calcium, fer, vitamine E et protéines. À l'exception de l'orge et du millet, ils peuvent être moulus en farine avec un moulin manuel.

Riz — Entier, brun, non raffiné. Bouilli, frit, cuit au four avec légumes, graines, noix ou haricots. Dans la soupe, en croquettes, en pouding.

Blé — Entier, dur pour le pain, tendre pour la pâtisserie. Peut être utilisé dans la gruau, le pain, les biscuits, les crêpes, tartes, pâtes à pizza, gâteaux, chapatis (galette indienne), nouilles, et friandises.

Orge — Non raffinée, (avec balle grise). On la mange bouillie ou pour remplacer le riz et pour épaisser la soupe.

Avoine — Non instantanée, en flocons dans les gruaux, biscuits, crêpes, croûtes de tartes, gruau en crème pour les sauces, pouding, et granola.

Maïs — "Grains dorés des Indiens" — entier, frais ou séché en pain, biscuits, pains de fantaisie, gruau, ou polenta.

Siegle — Pour un pain de sarriette dense et savoureux.

Sarrasin — Le grain traditionnel du Québec. Utiliser les grains entiers et noirs dans les gâteaux de sarrasin, le pain, les muffins, le kasha (céréale traditionnelle chez les Juifs et les Russes), comme substitut du riz dans les cigares au chou.

Millet — Préparé par une courte ébullition, utiliser dans des croquettes, la soupe, la pâte à tarte, le pain, en purée comme la pomme de terre.

GRAINES ET NOIX

Riches en vitamines B et E, fer, calcium, phosphore, potassium et protéines.
Par exemple: sésame, tournesol, noisettes, amandes, cajous, noix (noix de brésil, et pacanes sont très riches).

Les graines et noix sont riches en matières grasses non saturées, ont plusieurs qualités positives, mais il ne faut pas en abuser.

In small amounts, use at meals with rice and other grains, sautéed vegetables, in desserts and puddings. They add a delicious flavor and a creamy texture when used as butters, such as sesame, sunflower, and almond. Seeds are less fatty than nuts. As a snack, dry roast them in the oven, then sprinkle with tamari while hot!

BEANS

Beans are rich in iron, calcium, phosphorus, potassium, vitamins B and E, protein.

More than a dozen varieties grow in Ontario. Which of the following kinds are grown where you live: navy, kidney, blackeye, adzuki, soy, black turtle, split, green peas, yellow peas, chick peas, lentils, romano, pinto, peanuts, etc.

VEGETABLES

Vegetables are rich in vitamins A and C, calcium, and other minerals.

Summer vegetables Cooling – lettuces, green and yellow beans, celery, broccoli, green pepper, peas, spinach, watercress, dandelion greens, cucumbers, asparagus, cauliflower, eggplant, zucchini, mushrooms. Eat these in the summer when they are local and fresh, raw or steamed.

Winter vegetables When fall and winter approach, it's time to go from refreshing salads and greens to cooked vegetables that are strengthening and warming. Some vegetables adapt naturally to the cold and our ancestors kept them in root cellars or gardens, long after the first frost. Examples are carrots, cabbage, kale, swiss chard, parsley, rutabaga, turnip, beets, potatoes, Jerusalem artichokes, chinese cabbage, kohlrabi, white radish, burdock, squash, and pumpkin.

FRUITS

Fruits are rich in vitamin C and minerals.

These are great summer treats: raspberries, strawberries, blueberries, plums, peaches, pears, grapes, and currants. In season, they are fresh and delicious.

In winter, apples will keep in the root cellar. Fruits can be dried or home preserved when they are most ripe. It is preferable to avoid imported fruit which are picked before they are ripe. In addition, they are often colored and still acidic because they haven't reached their mature sweetness. *Oranges are not the only source of vitamin C.*

OTHER POSSIBILITIES

The soybean is not well known here, although North America is the biggest producer in the world. In oriental countries, it is made into soy sauce, tamari, miso, and a fermented paste.

They all contain enzymes which are beneficial to the digestion and health of the intestines. They are delicious as a soup stock, in sauces, etc. Tofu, the oriental cheese made from soy milk is rich in protein and low in fat. It mixes well with almost anything. These foods are more digestible than the soy bean which requires a lot of energy to digest because of its high protein content.

Seaweeds or "sea vegetables," although already used for centuries as food, promise to be a great source of future nutrition. Of all foods, they are the richest in minerals (some contain up to fourteen times more calcium than milk) and also contain vitamin B-12. Experiment with kelp (kombu), nori, hiziki, dulse,

En petite quantité, aux repas avec le riz et autres céréales, légumes sautés, dans les desserts et les poudings. Elles ajoutent un goût délicieux et une texture crémeuse, utilisées comme beurre (sésame, tournesol, amandes). Les graines sont moins grasses que les noix. Pour la collation les rôtir à sec, puis les saupoudrer de tamari quand elles sont encore chaudes!

LÉGUMINEUSES

Les fèves sont riches en fer, calcium, phosphore, potassium, vitamines B et E, protéines.

Plus d'une douzaine de variétés poussent en Ontario. Lesquelles poussent dans votre région? Haricots blancs, rouges, à oeil noir, adzuki, soya, fèves mung, pois cassés, verts, jaunes, chiches, lentilles, romano, pinto, arachides, etc.

LÉGUMES

Riches en vitamines A et C, calcium et autres minéraux.

Légumes d'été Rafraîchissants: laitues, haricots verts et jaunes, céleri, brocoli, poivron, pois, épinard, cresson, pissenlit, concombre, asperges, chou-fleur, aubergine, courgette, champignons. On mange ces légumes en été récoltés localement et frais, crus ou cuits à la vapeur.

Légumes d'hiver À l'approche de l'automne et de l'hiver, il est temps de passer des fraiches salades et légumes verts aux légumes cuits, sources d'énergie et de chaleur. Naturellement adaptés au froid, nos ancêtres les conservaient dans les caveaux ou dans le jardin, longtemps après la première gelée. Carottes, choux frisés, bettes poirées, persil, rutabaga, navets, betteraves, pommes de terre, artichauts de Jérusalem, choux chinois, choux-raves, radis blancs, bardanes, courges, et citrouilles.

FRUITS

Les fruits sont riches en vitamine C et en minéraux.

Les régals de l'été: framboises, fraises, bleuets, prunes, pêches, poires, raisins, et groseilles. En saison, ils sont frais et délicieux.

En hiver, les pommes se conservent dans le caveau à légumes. Les fruits peuvent être séchés ou mis en conserve à la maison, lorsqu'ils sont le plus mûrs. Il est préférable d'éviter les fruits importés, cueillis avant maturation. De plus, ils sont souvent colorés artificiellement, encore acides parce qu'ils n'ont pas atteint la douceur de la maturité. *Les oranges ne sont pas la seule source de vitamine C.*

AUTRES POSSIBILITÉS

La fève soya n'est pas bien connue ici, bien que l'Amérique du Nord en soit le plus grand producteur du monde. Dans les pays orientaux, on la transforme en sauce soya, en tamari, en miso, et en pâte fermentée.

Tous ces sous-produits contiennent des enzymes bénéfiques à la digestion et à la santé des intestins. Ils sont délicieux dans les bouillons de soupe, dans les sauces, etc. Le tofu, fromage oriental fait de lait de soya, est riche en protéine et faible en matières grasses. Il se mélange à presque tout. Ces aliments sont de digestion plus facile que la fève soya même, qui requiert beaucoup d'énergie à la digestion, vu sa forte teneur en protéines.

Les algues de mer ou *légumes de l'océan*, bien que consommées depuis des siècles, sont la promesse de grandes sources de nourriture pour l'avenir. De tous les aliments, ils sont les plus riches en minéraux (contiennent jusqu'à quatorze fois plus de calcium que le lait) et aussi en vitamine B-12. Faites des expériences avec le varech (kombu), le nori, le hiziki, le dulse, le

wakame in soups with vegetables and in salads. Only small amounts are needed. Used for centuries by North American Indians, maritimers, Chinese, Japanese, Irish, in Canada we are only beginning to explore their use.

BEVERAGES

Experiment with the numerous varieties of herb teas and coffees made from cereal or roots which contain no caffeine or tannic acid. In summer, cooling herb teas such as mint or diluted fruit juice are refreshing.

NOTE Most of the foods suggested here should be available to your project through a food cooperative where people working together increase their awareness about food and explore whole food uses. The possibility may exist for you to contribute time and increase your knowledge.

Food Preparation

Cooking for a large quantity of people each day is quite a responsibility. When preparing grilled cheese sandwiches for friends or cooking in a restaurant, providing a well-rounded diet is not a concern. But, if you are providing breakfast, lunch, dinner, snacks, and beverages for a community of people, their nutritional health becomes your responsibility.

Luckily, the essential nutrients can be provided in a great variety of ways in cooking for a large group. Salad for twelve can contain many different vegetables or fruits, while buying a dozen different vegetables for a salad for two just doesn't make much sense. Similarly, making porridge for one may not be stimulating but making a big batch may bring memories of childhood.

The question is, of course, just what to cook for everyone. Finding recipes to follow for a large group can be a problem. Many dishes just don't cook easily in large proportions; sometimes there are too many steps involved to make a recipe practical in quantity, or it cannot be kept warm easily until everyone is served. (A spinach souffle is a beautiful thing, but nobody wants to be at the end of the serving line.)

The other limitation to cooking for a quantity of people is equipment. With a huge staff of professionals and hotel-style kitchen, a banquet is a cinch, but with a 4-burner stove, regular fridge, and limited work space, preparing that banquet would present some frustrations despite the most careful planning.

Planning includes what to cook and how, who cooks when, who cleans, and who serves.

wakame dans les soupes avec les légumes et dans les salades. Il n'en faut que de petites quantités. Utilisés depuis des siècles par les Amérindiens, les pêcheurs des Maritimes, les Chinois, les Japonais, les Irlandais. Au Canada, on commence à peine à explorer leur utilisation.

BOISSONS

Faites l'expérience de diverses espèces de tisanes et de café fait de céréales ou de racines qui ne contiennent ni caféine ni acide tannique. En été, de fraîches infusions (menthe et autres fines herbes) ou les jus dilués de fruits sont rafraîchissants.

NOTE La plupart des aliments mentionnés ici devraient être accessibles au projet par l'intermédiaire d'une coopérative d'alimentation où, en travaillant avec les autres, on prendra conscience des différents aspects de l'alimentation, tels qu'approvisionnement, utilisation des aliments entiers, etc.

Préparation des aliments

Faire la cuisine pour un grand nombre de personnes chaque jour constitue toute une responsabilité. Lorsque l'on prépare des sandwichs au fromage fondu pour des amis ou lorsqu'on est responsable de la cuisine dans un restaurant, on n'a pas le préoccupation de tenir compte d'un régime alimentaire équilibré. Toutefois, si tu dois préparer le déjeuner, le dîner, le souper, les collations et les boissons pour tout un groupe de personnes, le sain équilibre alimentaire devient ta responsabilité.

Heureusement, les éléments nutritifs essentiels se retrouvent dans la grande variété des aliments qu'on doit utiliser lorsqu'on fait la cuisine pour un groupe. Ainsi, lorsqu'on prépare une salade pour douze personnes, on peut y mettre plusieurs sortes de fruits ou légumes, tandis qu'il serait insensé d'acheter une grande variété de légumes si l'on veut préparer une salade pour deux personnes. De la même façon, si l'on prépare du gruau pour une seule personne, ce n'est pas très stimulant, mais si on le fait pour un grand nombre de personnes, cela peut nous rappeler des souvenirs d'enfance.

Mais la question, c'est évidemment de savoir ce que l'on doit apprêter pour tout un groupe. Il peut être assez difficile de trouver des recettes pour un grand nombre de personnes. Certains plats ne se prêtent absolument pas aux grandes proportions; il y a quelquefois trop d'étapes à franchir et à respecter pour que la recette puisse être faite en grande quantité, ou alors il est impossible de maintenir la nourriture chaude jusqu'à ce que tout le monde soit servi. Un soufflé aux épinards, c'est merveilleux, mais personne ne veut se trouver la queue du service.

Faire la cuisine pour un grand nombre de personnes implique également un autre problème, celui de l'équipement. Lorsqu'on dispose d'un personnel imposant de professionnels dans le cuisine d'un hôtel, la préparation d'un banquet est une chose toute simple, mais lorsqu'on dispose d'une cuisinière à quatre éléments, d'un réfrigérateur ordinaire et d'un espace de travail limité, la préparation du même banquet pourrait engendrer un certain nombre de frustrations même avec une planification soignée.

La planification doit inclure ce que l'on doit cuisiner, comment, qui s'en occupera, qui nettoiera et qui fera le service.

Meal Planning

Plan ahead. Keep in mind and include foods from the basic groups at each meal. It's a good idea to plot out a rough menu of foods needed and to check this plan against supplies on hand and specials advertised.

While planning a week's menu, you should remember that you are cooking for the same group of persons each day. Not only is it important to plan the three traditional meals — breakfast, lunch, and dinner — but snacks and beverages should be available between meals and in the evening. They are an important part of the diet and can provide another source of wholesome nutrients.

Breakfast

A good breakfast is recognized to be of utmost importance for a feeling of well-being. Yet many persons begin the day without breakfast or solely with coffee and a sweet roll. This is unfortunate for it has been demonstrated that the feeling of well-being that we experience by mid-afternoon may not result from the recently consumed lunch, but rather from the breakfast we consumed much earlier in the day.

Even for those who do recognize the value of a good breakfast, all too often the meal is less challenging in its variety than other meals. Too many people are in a narrow rut with breakfast menus, limiting choices to the fruit juice, eggs, toast, and coffee routine. Be creative!

Planification des repas

Il faut absolument planifier. À chaque repas, n'oublie pas de faire appel aux aliments qui font partie des groupes de base. Il serait bon de planifier un menu sommaire, des aliments nécessaires et de comparer ce menu aux provisions en réserve et aux spéciaux.

Lorsque tu planifies le menu hebdomadaire, tu dois te rappeler que tu fais la cuisine pour le même groupe de personnes chaque jour. Non seulement est-il important de planifier les trois repas habituels, un petit déjeuner, déjeuner et dîner, mais il faut prévoir des collations et des boissons entre les repas et en soirée. Ils constituent une partie importante du régime alimentaire et peuvent fournir une autre source d'éléments nutritifs importants.

Déjeuner

Le déjeuner est de première importance: de lui dépend la sensation de bien-être. Et pourtant, bien de gens commencent la journée à jeûn, ou avec seulement un café et un croissant. Cela est déplorable, car on a démontré que la bonne forme ressentie au milieu de l'après-midi pourrait bien ne pas dépendre du dîner pris tout à l'heure, mais plutôt du déjeuner avalé bien avant dans la journée.

Et même pour ceux qui connaissent la valeur d'un bon déjeuner, trop d'entre eux en font un repas moins attrayant par sa variété, que le dîner ou le souper. Trop de gens s'en tiennent à la routine: jus de fruit, oeufs, toasts et café. Un peu d'imagination, que diable!

Menu & Recipe Suggestions for 12 Persons

BREAKFAST — Option A

Cheese slices
Assorted fruits
Toast with various spreads
Coffee or tea

This breakfast is quick, easy, and fun. Start preparations 1/2 hour before serving. You will need the following:
4 lbs. of cheese
Assorted fruits in season
Various spreads
2 loaves bread

1. Preheat the oven and set out butter to soften.
2. Cut cheese in individual portions to serve the number of people eating. Place on platter.
3. Arrange bowls of fruit and cheese on table. Also set out honey, jam, peanut butter, and tahini.
4. Set table with plates, knives, cups and napkins.
5. Place sliced bread on cookie sheets when first eaters sleepily wander in and place in oven near heating element. Toast until golden brown (approximately 5 minutes) then turn and toast other side. Butter, place on platter, and serve immediately.

BREAKFAST — Option B

Scrambled eggs
Apple bran muffins
Fruit cup
Beverage

This breakfast takes time to prepare but is sure to be a favorite. Start preparations 1 hour before serving.

1. Prepare muffins first using the following recipe:

Apple Bran Muffins
2 c. whole wheat flour
1 1/2 c. wheat bran
1/2 tsp. salt
1 1/4 tsp. baking soda
1/2 tsp. nutmeg
1 tbsp. grated orange rind
1 c. chopped apple
1/2 c. raisins
1/2 c. chopped nuts or sunflower seeds
juice of one orange
2 c. of buttermilk or sour milk
1/2 c. blackstrap molasses or honey
2 tbsp. oil
1 egg beaten

Suggestions des menus & recettes pour 12 personnes

LE DÉJEUNER — Option A

Tranches de fromage
Fruits assortis
Toasts et garnitures à tartiner
Café ou thé

Ce déjeuner est amusant, facile, et rapide à préparer. Prévoir 1/2 h de préparation. Ingrédients:
4 lb. de fromage
Fruits assortis de la saison
Garnitures à tartiner
2 pains

1. Réchauffer le four et sortir le beurre pour qu'il ramolisse.
2. Découper le fromage en autant de portions que de convives. Placer sur une assiette.
3. Disposer les plats de fruits et de fromage sur la table, ainsi que le miel, le beurre d'arachide, et le tahini.
4. Mettre le couvert: assiettes, couteaux, tasses et serviettes de papier.
5. À l'apparition des premiers convives plus ou moins endormis, placer les tranches de pain sur les tôles à biscuits, et celles-ci dans le four près de l'élément chauffant. Faire griller le pain jusqu'à ce qu'il soit d'un beau brun doré (environ 5 minutes), le retourner pour le faire griller de l'autre côté. Beurrer, mettre sur une assiette, et servir aussitôt.

LE DÉJEUNER —Option B

Oeufs brouillés
Muffins de son aux pommes
Coupe de fruits
Boissons

Ce déjeuner est plus long à préparer, mais il est sûr de faire l'unanimité. Commencer la préparation 1 h avant le service.

1. Préparer les muffins d'après la recette suivante:

Muffins de son aux pommes

2 t. farine de blé entier
1 1/2 t. son de blé
1/2 c/t. sel
1 1/4 c/t. bicarbonate de soude
1/2 c/t. muscade
1 c/s. zeste d'orange râpé
1 t. pommes hachés
1/2 t. raisins secs
1/2 t. noix hachées ou de graines de tournesol
le jus d'une orange
2 t. lait de beurre ou de lait sur
1/2 t. mélasse verte (non sulfurée) ou de miel
2 c/s. huile
1 oeuf (battu)

Preheat oven to 350°F. Toss flour, bran, salt, soda, and nutmeg together with a fork. Stir in orange rind, apples, raisins, nuts or seeds. Pour the juice of one orange into a 2 cup measure and add buttermilk. If buttermilk is unavailable, sour fresh milk by adding 1 teaspoon of lemon juice. Add to eggs molasses and oil, and stir thoroughly. Stir liquid ingredients with a few swift strokes. Pour into greased muffin tins, filling them two-thirds full, and bake for 25 minutes. Set a timer or make sure you watch the clock. Makes 24 two-inch muffins.

2. While muffins are baking prepare fruit cup. You will need the following:
5 apples
6 oranges
6 bananas
2 grapefruit
1 c. raisins
1/2 c. coconut (optional)
1 c. seasonal fruit

Cut fresh fruit into larger than bite size pieces and put in large bowl. Add raisins and stir. Juice an extra orange and sprinkle over fruit along with coconut. Chill in refrigerator – stir before serving.

3. Check muffins – if done, turn off oven and leave in while you prepare the eggs. You will need the following:
24 eggs
2 c. grated cheese
1 c. of either mushrooms, onions, or green peppers
6 tbsp. butter

Beat eggs in a large bowl until frothy. Grate the cheese and set aside. Slice vegetables thinly. Melt butter in a large and deep skillet. Remove from heat and pour eggs in. Sprinkle cheese and vegetables on top. Return to heat and use a medium flame or setting. Stir constantly until the eggs are no longer runny. Serve immediately with fruit and muffins.

Faire chauffer le four à 350°F. Mélanger la farine, le son, le sel, le bic. de soude, et la muscade avec une fourchette. Ajouter le zeste, les pommes, les raisins secs, les noix ou graines. Verser le jus d'orange dans une mesure de 2 tasses et y ajouter le lait de beurre (ou babeurre). On peut remplacer le lait de beurre par du lait frais qu'on fait surir au moyen d'une c. à t. de jus de citron. Ajoutez aux oeufs la mélasse et l'huile, et bien mélanger. Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs par des mouvements vigoureux. Verser dans des moules à muffins graissés, aux deux tiers seulement. Cuire pendant 25 minutes. Réglez la minuterie ou gardez un oeil sur l'horloge. Recette bonne pour 24 muffins de 5 cm.

2. Pendant la cuisson des muffins, préparez les coupes de fruits. Il faudra:
5 pommes
6 oranges
6 bananes
2 pamplemousses
1 t. raisin sec
1/2 t. coco râpé (facultatif)
1 t. fruits de saison

Couper les fruits frais en gros morceaux et les déposer dans un grand bol. Ajouter le raisin sec et mélanger. Arroser avec le jus d'une septième orange et saupoudrer de coco râpé. Réfrigérer et remélanger avant de servir.

3. Jetez un oeil sur les muffins — s'ils sont prêts, laissez-les dans le four éteint pendant la préparation des oeufs. Il vous faudra:
24 oeufs
2 t. fromage râpé
1 t. champignons, ou d'oignons, ou de poivrons
6 c/s. beurre

Battre les oeufs dans un grand bol, jusqu'à consistance mousseuse. Râper le fromage et le garder à la portée. Émincer les légumes. Faire fondre le beurre dans une grande poêle à frire profonde. Retirer du feu et y verser les oeufs. Épandre le fromage et les légumes sur le dessus. Remettre à chauffer, à feu moyen. Remuer constamment, jusqu'à les oeufs soient pris. Servir immédiatement avec les fruits et les muffins.

LUNCH

Sandwiches
Fruit
Cut raw vegetables
Beverage

sandwich (san(d)wich) *n.* A slice of bread covered with a filling (as of meat, cheese, fish, or various mixtures) which is usually covered with another slice of bread.

LE DÎNER

Sandwichs
Fruits
Légumes crus coupés
Boisson

sandwich (sadwits) *n.m.* Une tranche de pain, recouverte d'une garniture (viande, fromage, poisson, ou mélanges variés), elle-même recouverte habituellement d'une autre tranche de pain.

At 5 a.m. on August 6, 1762, John Montagu, 4th Earl of Sandwich, looked up from the gaming table and decided he was hungry. The earl, an inveterate gambler in the midst of one of his famous round-the-clock sessions, wouldn't dare leave his cards for a meal and ordered his man to bring him some cold, thick-sliced roast beef between two pieces of toasted bread. Thus the first sandwich as we know it today was born.

Le 6 août 1762, à 5h du matin, John Montagu, 4e comte de Sandwich, levait la tête de sa table de jeu et déclarait solennellement: "J'ai faim!" Le comte, un joueur invétéré, n'aurait pour rien au monde abandonné ses cartes, ses parties étaient de véritables marathons, aussi ordonnait-il à ses gens de lui apporter une épaisse tranche de rosbif entre deux tranches de pain grillées. Et c'est ainsi que naquit le sandwich, tel que nous connaissons aujourd'hui.

Sandwiches

Let everyone make their own but provide all the ingredients to make them – like a picnic! Preparation time – approximately 1/2 hour.

Two loaves of bread will give each person 1-1/2 sandwiches.
Filling suggestions:
Recipes for hummus, favorite peanut butter spread, and egg salad can be found in the recipes in the back of this section. Other ideas include:

Sliced cheese with mayonnaise on whole wheat bread.
Tomato or cucumber with mayonnaise on French bread.
Peanut butter, honey, sliced bananas on whole wheat bread.
Avocado, mayonnaise, sprouts on cracked wheat bread.
Tahini, honey, raisins, and sunflower seeds on whole wheat bread.
Tofu, onions, mayonnaise, and seasonings on rye bread.
Cream cheese, dates, and walnuts on whole wheat bread.
Meatloaf, mayonnaise, ketchup on French bread.
Tuna fish, mayonnaise, and sweet gerkins on French bread.
Jam and butter on whole wheat bread.
Sauerkraut, cheese, and mustard melted on rye bread.
Note All sandwiches can be open-faced and covered with sprouts for added nutrition.

Les sandwichs

Que chacun fasse le sien, mais que tous les ingédients soient disponibles, comme pour un pique-nique! Prévoir 1/2 h de préparation.

Deux miches de pain fourniront 1 1/2 sandwich par personne.
Garnitures suggérées:
À l'endos de la présente section, on trouvera des recettes pour la pâte de pois chiches, la garniture préférée au beurre d'arachide, et la salade d'oeufs.
Tranches de fromage et mayonnaise sur pain de blé entier.
Tomate ou concombre avec mayonnaise sur pain français.
Beurre d'arachide, miel, et banane en tranches sur pain de blé entier.
Avocat, mayonnaise, graines germées (alfalfa) sur pain de blé concassé.
Tahini, miel, raisins secs et graines de tournesol sur pain de blé entier.
Tofu, oignons, mayonnaise, et assaisonnements sur pain de siegle.
Fromage à la crème, dattes, et noix de Grenoble sur pain de blé entier.
Pain de viande, mayonnaise, et ketchup sur pain français.
Thon, mayonnaise et cornichons sucrés sur pain français.
Beurre et confiture sur pain de blé entier.
Choucroute, moutarde, et fromage fondu sur pain de seigle.
Note Tous ces sandwichs peuvent être ouverts et recouverts de graines germées, ce qui augmente leur valeur nutritive.

DINNER – Option A

Vegetable platter with cheese sauce
Brown rice
Beverage

Quite easy and delicious! Start preparing 1-1/2 hours before serving.

1. Prepare brown rice by adding 2 cups of water for each cup of rice used in a saucepan with a lid. 1 cup of rice will serve 4 people. Bring water and rice to a boil, then lower heat and simmer with lid on for 1 hour or until soft. Add butter and herbs before serving.
2. Prepare cheese sauce while rice is cooking, using the recipe in the back of this section. Gather assorted vegetables for the number of persons you are serving (1-1/2 cups vegetables per person). Nice ones to use are carrots, cauliflower, broccoli, celery, brussels sprouts, corn, green beans, green peppers, and zucchini. Wash carefully. Cut in larger than bite-size pieces on a diagonal line. This is attractive as well as helpful to seal in the nutrients. Prepare by steaming.
3. Use a collapsible vegetable steamer basket. Bring 2 inches of water to boil in a large saucepan. Plunk your basket into the pan, place the vegetables in the basket, put the lid on and drop the heat to medium, just high enough to keep the water bubbling. Do this right before getting ready to eat as vegetables do not take long to cook. Serve immediately with cheese sauce and rice.

SOUPER — Option A

Plat de légumes avec sauce au fromage
Riz brun
Boisson

Facile et délicieux! Comptez environ 1/2 h de préparation.

1. Dans un casserole à couvercle, mettre 2 tasses d'eau par tasse de riz brun. Une tasse de riz suffira pour 4 personnes. Amener l'eau et le riz à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 1 h jusqu'à ce que le riz soit mou. Ajouter du beurre et des herbes avant de servir.
2. Préparer la sauce au fromage pendant que le riz cuit; suivre la recette donnée à la fin de la présente section. Rassembler différentes variétés de légumes et calculer 1 1/2 tasse de légumes par personne. Le choix ne manque pas: carottes, chou-fleur, brocoli, céleri, choux de Bruxelles, maïs, haricots verts, poivrons, et courgette. Laver avec soin. Couper en diagonale des morceaux plus gros que des bouchées. Ainsi, ils conservent mieux leur valeur nutritive et sont plus attrayants.
3. Faire cuire à la vapeur dans une marguerite. Faire bouillir 2 pouces d'eau dans une grande casserole, y déposer la marguerite, disposer les légumes dans la marguerite, mettre le couvercle et baisser le feu juste assez pour que l'eau continue à bouillir légèrement. Ne commencez pas la cuisson trop tôt, les légumes cuisent vite! Servez immédiatement avec la sauce au fromage et le riz.

DINNER – Option B

Chili
Cornbread
Tossed green salad
Beverage

A simple but warm, satisfying meal. Start preparation 2 hours before serving.

1. Prepare chili first.

Top of the Mountain Chili

6 tbsp. oil
4 onions (chopped)
6 cloves of garlic (minced)
1 green pepper (diced)
2 c. chopped tomatoes
8 c. kidney beans
2 tbsp. Mexican chili powder
1 tsp. cumin
1 tsp. cayenne pepper
1-1/2 tsp. salt
1 tsp. oregano

Rinse kidney beans, place in large soup or sauce pan, cover with water and simmer on medium heat 1 hour or until tender. Meanwhile prepare vegetables and set aside. When beans are cooked, sauté onion and garlic in oil until onion is soft. Add green pepper and tomatoes. Sauté another minute. Add to beans along with herbs and keep warm until serving.

2. Corn Bread

4 c. cornmeal
1 c. wheat germ
2 tsp. salt
1 tsp. baking soda
2 tsp. baking powder
2 tbsp. honey
2 eggs (beaten)
2 tbsp. oil
4 c. buttermilk

Preheat oven to 425°F. In a large bowl stir together the dry ingredients. In another bowl mix the wet ingredients. Combine the two just until they are well mixed. Pour into a well-greased oblong baking pan. Bake for 20 to 25 minutes.

3. While cornbread is baking prepare the salad. You will need:
1 large head leafy lettuce
1 bunch scallions
1 green pepper
3 carrots (grated)
Dressing

Wash vegetables. In large bowl, break lettuce in larger than bite-size pieces. Add chopped scallions and cut the green pepper on the diagonal. Grate carrots over all and chill. Add dressing before serving and toss lightly.

SOUPER — Option B

Chili
Pain à la farine de maïs
Salade verte
Boisson

Un mets frugal, mais réconfortant. Prévoir 2 h de préparation.

1. Préparer d'abord le chili.

Chili "Sommet de la montagne"

6 c/s. huile
4 oignons, tranchés
6 gousses d'ail, émincées
1 poivron en dés
2 t. tomates hachées
8 t. fèves rouges (haricots d'Espagne)
2 c/s. poudre de chili mexicain
1 c/t. cumin
1 c/t. poivre de cayenne
1-1/2 c/t. sel
1 c/t. origan

Rincer les fèves, les mettre dans un chaudron ou une grande casserole, recouvrir d'eau et laisser mijoter une heure à feu modéré ou jusqu'à ce que les fèves soient tendres. Entre-temps, préparer les légumes et les garder à portée. Quand les fèves sont cuites, faire sauter les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce que les oignons ramollissent. Ajouter le poivron et les tomates. Faire revenir encore une minute. Mélanger avec les fèves et les herbes et garder au chaud avant de servir.

2. Pain à la farine de maïs

4 t. farine de maïs
1 t. germe de blé
2 c/t. sel
1 c/t. bicarb. de soude
2 c/t. poudre à pâte
2 c/s. miel
2 oeufs (battus)
2 c/s. huile
4 t. lait de beurre

Chauffer le four à 425°F. Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol. Dans un autre, les ingrédients liquides. Une fois bien malaxés, combiner les deux mélanges. Verser dans un moule oblong, bien graissé. Faire cuire entre 20 et 25 minutes.

3. Pendant la cuisson du pain de maïs, préparer la salade. Il faudra:
1 grosse pomme de laitue
1 botte d'échalotes
1 poivron
3 carottes (râpées)
Vinaigrette

Shopping Strategy

Food is a necessity of life and always takes a substantial portion of your income. Smart consumers learn how to cut costs without reducing nutrition or quality. It's partly a matter of knowing what to be aware of at the store, recognizing the pitfalls, and discovering your shopping helpers.

Depending on the storage facilities available, marketing may have to be done daily, or may be done for a few days at a time.

Whether done daily or not, it is best to plan a week's worth of food ahead so that the shopping can be better coordinated. Some things need to be bought for a particular menu, others need always to be on hand like milk, teas, bread, butter, spreads, drinks, spices and condiments, sugar, honey, eggs, and ingredients for snacks.

A trip to the market or nearest big store, to buy fresh produce, is always a pleasure. Canned juices, dry goods, and other non perishables can be ordered by phone or from the grocer at the corner store who probably won't mind ordering from his wholesaler for you. The grocer could tell you much about food buying — a good person to get to know!

Impulse buying

Buying on impulse can strike anytime and is extremely hazardous to your budget. For protection:

— Arm yourself with a grocery list,
— Eat before you shop,
— Shop alone, and
— Avoid extra stops at the store between your main shopping trips.

Decoys and delusions

Advertising gimmicks (such as cents-off coupons, premiums, and games), colorful displays and arrangements of merchandise tend to blind shoppers to the true value of food items. To protect yourself:

— Be wary of dramatic food displays (is the product really lower priced?)
— Use the "stoop-and-rise" way of shopping, as products on shelves above or below eye level may sell for less than items close at hand.
— Look for less-familiar brands and store brands, which are often less expensive than popular brands.

Comment planifier votre marché

L'alimentation répond à un besoin vital et accapare une partie importante de votre revenu. Le consommateur averti apprend à épargner sans sacrifier pour autant la valeur nutritive ou la qualité des aliments. Il s'agit de savoir ce dont il faut se méfier dans les magasins, de reconnaître les attrapes, et de découvrir ses auxiliaires.

Selon les possibilités d'entreposage, tu devras faire les emplettes chaque jour ou bien à quelques jours d'intervalle.

Quotidiens ou pas, il est bon de coordonner les marchés sur une semaine complète. Certaines denrées ne seront utilisées que pour un menu particulier, mais d'autres doivent être toujours gardées en réserve: le lait, le pain, le beurre, de quoi faire des tartines, de quoi boire, les épices et condiments, le sucre, le miel, les oeufs, et de quoi faire des collations.

Aller au marché ou au supermarché du voisinage pour acheter les produits frais est toujours un plaisir. On peut commander par téléphone les jus en conserve, les denrées sèches et tous les autres produits non périssables ou encore les obtenir de l'épicier du coin qui se fera peut-être un plaisir de passer la commande chez son grossiste. L'épicier peut te donner de bons conseils sur ce qu'il faut acheter; fais sa connaissance, elle te sera utile!

Les achats impulsifs

Personne n'est à l'abri d'un achat impulsif et les résultats peuvent être désastreux pour le budget. Pour les éviter:

— munis-toi d'une liste d'épicerie,
— ne fais pas ton marché sur un estomac vide,
— laisse les autres à la maison, et
— évite les arrêts impromptus au magasin entre les jours de marché.

Attrapes et illusions

Les ruses publicitaires (coupons de réduction, primes et jeux), les étalages hauts en couleurs et la présentation des marchandises peuvent cacher la vraie valeur des produits alimentaires. Pour te protéger:

— méfie-toi des étalages spectaculaires (le produit est-il vraiment plus économique?)
— donne-toi la peine de te baisser ou de te lever sur la pointe des pieds; les articles qui ne sont pas à portée de la main sont souvent moins chers que ceux qui sont directement sous les yeux.
— recherche les marques moins connues ou celles du magasin; elles sont souvent plus avantageuses que les marques renommées.

32

Grocery List

Do your homework before going to the store:

— Check food ads and jot down the best buys. It's smart to plan your list the day the weekly food supplement appears in the local paper.

— Check cupboards, refrigerator, and freezer for foods on hand.

— To avoid forgetting foods you need, make notes as supplies get low so you'll remember to add these items to your grocery list when the time comes.

— Keep a list of prices usually paid for staples and baking supplies. By comparing advertised prices with your list, you can tell if items are really "specials" or are simply being featured.

— To save time and steps, arrange your shopping list according to the layout of the store where you usually shop.

Liste d'épicerie

Avant de te rendre au magasin, prépare-toi!

— Surveille les annonces et prends note des achats les plus avantageux. Il est sage de dresser la liste d'épicerie le jour où les annonces de produits alimentaires paraissent dans le journal.

— Vérifie tes provisions: armoires, réfrigérateur et congélateur.

— Prends note des réserves qui baissent afin de savoir ce qui te manque au moment où tu dresse ta liste.

— Conserve une liste des prix courants des denrées sèches et des produits pour la pâtisserie; tu pourras les comparer aux prix des spéciaux afin de savoir s'ils sont vraiment avantageux et qu'il ne s'agit pas simplement de produits en vedette.

— Afin d'épargner du temps et des pas, prepare ta liste d'épicerie en fonction de la disposition des produits dans ton magasin habituel.

Food Storage Information
Giving Your Food a Home

Most perishables — dairy products, fruit, vegetables, etc. — are especially subject to heat, humidity, air, and light. But non-perishables, including beans, peas, grains, and even canned goods, also lose quality to these elements. Bugs still find their way into our food, despite all attempts to spray and fumigate them out of existence.

Keep non-perishables in closed containers to protect them from moisture, becoming rancid, and insects. Refrigeration, freezing or canning, depending on the type of food, may be the most effective method against spoilage, but these are not always practical in terms of project space or project time. So the general rule for the majority of your food provision is:
Store in a closed, airtight container in a cool, dry, dark place.

Renseignement sur l'entreposage des aliments
Un toit pour tes aliments

La plupart des denrées périssables, produits laitiers, fruits, légumes et autres, sont particulièrement sensibles à la chaleur, l'humidité, l'air et la lumière. Mais les denrées non périssables tels que fèves, pois, grains et même les aliments en conserve, perdent aussi leur qualité en présence des mêmes conditions. Malgré les arrosages et la fumigation, des insectes finissent par se loger dans la nourriture.

Conserve les denrées non périssables dans des contenus fermés pour les protéger de l'humidité, le rancissement et les insectes. La réfrigération, la congélation ou la mise en conserve, selon le cas, peuvent être très efficaces pour contrer le gaspillage mais pas toujours pratiques en raison de la durée du projet et de l'espace disponible. Pour la majorité des provisions alimentaires, la règle générale est donc:
Ranger dans un contenant fermé hermétiquement, dans un endroit frais, sec et sombre.

Guide to Home Storage of Foods

Storage times are for best flavor and nutrition

Cupboard Storage[1]

Cereal grains	
Bread crumbs — dry	3 months
Cereals — ready-to-eat	8 months
Crackers — graham, soda	6 months
Flaked, cracked grains	3 — 6 months
Granola	6 months
Oatmeal, rolled oats	6 — 10 months
Mixes — cake, pancake	1 year
Pasta	several years
Rice	several years
White flour	2 years
Whole wheat flour	6 weeks
Dry foods	
Beans, peas, lentils	1 year
Bouillon	several years
Fruit, dried	1 year
Gelatin	1 year
Granulated lecithin[2]	several months
Herbs and spices	6 months — 1 year
Jelly powder	2 years
Nutritional yeast	several months
Nuts and seeds	several months
Potatoes — instant	2 years
Pudding mixes — instant	18 months
Skim milk powder — unopened	1 year
— opened	1 month
Soup mixes — dehydrated	18 months
Fats and Oils	
Mayonnaise, salad dressing[2]	8 months
Sandwich spread[2]	8 months
Vegetable oils — refined	1 year
— unrefined[2]	several months
Leavening Agents	
Baking powder	1 year
Baking soda	1 year
Yeast — compressed	7 weeks
— dry	1 year
Miscellaneous foods	
Baking chocolate	7 months
Canned fish & shellfish	1 year
Canned fruits, vegetables[2]	1 year
Canned fruit juice[2]	1 year
Cornstarch	2 years
Evaporated milk[2]	9 — 12 months
Mustard — dry	several years
— prepared	6 months
Peanut butter — unopened	6 months
— opened	2 months
Pectin	2 years
Vinegar	several years
Carob powder	1 year
Tahini[2]	2 months
Miso and tamari	several months
Sugars and syrups	
Honey	18 months
Jams, jellies	1 year
Molasses	2 years
Sugar — all types	several years
Syrups — corn, maple, table	1 year
Malt	several months

Guide de l'entreposage des aliments

Périodes d'entreposage conservant la saveur et la valeur nutritive

Dans l'armoire[1]

Céréales grains	
Panure sèche	3 mois
Céréales — prêtes à manger	8 mois
Craquelins — graham, soda	6 mois
Flocons, grains concassés	3 — 6 mois
Granola	6 mois
Avoine, avoine roulée	6 — 10 mois
Mélanges — gâteaux, crêpes	1 an
Pâtes	plusieurs années
Riz	plusieurs années
Farine blanche	2 ans
Farine blé entier	6 semaines
Aliments secs	
Haricots, pois, lentilles	1 an
Bouillon	plusieurs années
Fruit, secs	1 an
Gélatine	1 an
Lécithine granulée[2]	plusieurs mois
Herbes et épices	6 mois — 1 an
Poudre à gelée	2 ans
Levure nutritive	plusieurs mois
Noix et graines	plusieurs mois
Patates — instantanées	2 ans
Mélanges à pouding instantanés	18 mois
Lait en poudre — fermé	1 an
— ouvert	1 mois
Mélanges à soupe — deshydratés	18 mois
Gras et huiles	
Mayonnaise, crème à salad[2]	8 mois
Garniture à sandwich[2]	8 mois
Huiles végétables — raffinées	1 an
— non raffinées[2]	plusieurs mois
Levains	
Poudre à pâte	1 an
Bicarbonate de soude	1 an
Levure — comprimée	7 semaines
— sèche	1 an
Aliments divers	
Chocolat de cuisson	7 mois
Poisson en conserve et coquillage	1 an
Fruits en conserve, légumes[2]	1 an
Jus de fruits en conserve[2]	1 an
Fécule de maïs	2 ans
Lait évaporé[2]	9 — 12 mois
Moutarde — sèche	plusieurs années
— préparée	6 mois
Beurre d'arachide — fermé	6 mois
— ouvert	2 mois
Pectine	2 ans
Vinaigre	plusieurs années
Poudre à caroube	1 an
Tahini[2]	2 mois
Miso et tamari	plusieurs mois
Sucres et sirops	
Miel	18 mois
Confitures, gelées	1 an
Mélasses	2 ans
Sucres — divers	plusieurs années
Sirops — maïs, érable, de table	1 an
Malt	plusieurs mois

Tea and coffee	
Coffee — ground	1 month
— instant	1 year
Tea bags	1 year
Coffee whitener	6 months
Vegetables	
Potatoes	1 week
Squash	1 week
Rutabaga	1 week

Refrigerator Storage (40°F or 4°C)

Cooked meat and poultry	
Casseroles, meat pies, meat sauces	2 — 3 days
Wieners	3 — 4 days
Dairy products and fats	
Butter — unopened	2 weeks
— opened	1 week
Cheese — cottage[3]	3 — 5 days
— firm	several months
— processed — unopened	several months
— opened	3 — 4 weeks
Cream — table, whipping[3]	5 days
— sour[3]	1 week
Milk[3]	3 — 5 days
Margarine	4 months
Mayonnaise, salad dressing opened	1-1/2 — 2 months
Yogurt[3]	7 — 10 days
Fresh meat	
Cured, smoked	6 — 7 days
Roasts	3 — 4 days
Steaks, chops	2 — 3 days
Fish and shellfish[4]	
Fish — cleaned, whole fillets, steaks	3 — 4 days
Shellfish — crab, lobster, clams, mussels (live)	12 — 24 hours
— oysters (live)	several weeks
— scallops, shrimps (fresh)	1 — 2 days
Fresh poultry and eggs	
Ducks	2 — 3 days
Eggs*	3 weeks
Giblets	1 — 2 days
Poultry — cut up	2 — 3 days
— whole, eviscerated	2 — 3 days

*Note — Raw yolks and/or raw whites and cooked yolks can be frozen.

Fresh fruits	
Apples — fresh	2 months
— C.A.[5]	1 week
Apricots	1 week
Blueberries	2 days
Cherries	3 days
Cranberries	1 week
Grapes	5 days
Peaches	1 week
Pears — ripe	2 days
Plums	5 days
Raspberries	2 days
Rhubarb	3 days
Strawberries	2 days

Thé et café	
Café — moulu	1 mois
— soluble	1 an
Sachets de thé	1 an
Crème à café	6 mois
Légumes	
Pommes de terre	1 semaine
Courge	1 semaine
Rutabaga	1 semaine

Dans le réfrigérateur (40°F ou 4°C)

Viande cuite et volaille	
Plats cuisinés, pâtes à la viande, sauces à la viande	2 — 3 jours
Saucisses fumées	3 — 4 jours
Produits laitiers et matières grasses	
Beurre — fermé	2 semaines
— ouvert	1 semaine
Fromage — cottage[3]	3 — 5 jours
— dur	plusieurs mois
— fondu — fermé	plusieurs mois
— ouvert	3 — 4 semaines
Crème — table, fouettée[3]	3 jours
— sûre[3]	1 semaine
Lait[3]	3 — 5 jours
Margarine	4 mois
Mayonnaise, vinaigrette, ouverte	1-1/2 — 2 mois
Yogourt[3]	7 — 10 jours
Viande fraiche	
Traitée, fumée	6 — 7 jours
Rôtis	3 — 4 jours
Steaks, côtelettes	2 — 3 jours
Poisson et coquillage[4]	
Poisson — nettoyés, filets entiers, darnes de poisson	3 — 4 jours
Coquillage — crabe, homard, palourdes, mollusques (vivants)	12 — 24 heures
— huitres (vivants)	plusieurs semaines
— pétoncles, crevettes (fraiches)	1 — 2 jours
Volaille fraiche et oeufs	
Canards	2 — 3 jours
Oeufs*	3 semaines
Abattis	1 — 2 jours
Volaille — en morceaux	2 — 3 jours
— complète, nettoyée	2 — 3 jours

*Note — Jaune d'oeuf cru et blanc d'oeuf cru et jaune cuit peuvent être congelés.

Fruits frais	
Pommes — fraiches	2 mois
— C.A.[5]	1 semaine
Abricots	1 semaine
Bleuets	2 jours
Cerises	3 jours
Canneberges	1 semaine
Raisins	5 jours
Pêches	1 semaine
Poires — mûres	2 jours
Prunes	5 jours
Framboises	2 jours
Rhubarbe	3 jours
Fraises	2 jours

Fresh vegetables

Asparagus	2 days
Beans — green, wax	5 days
Beets	3-1/2 weeks
Broccoli	3 days
Brussels sprouts	5 days
Cabbage	2 weeks
Carrots — mature	several weeks
— young	2 weeks
Cauliflower	10 days
Celery	2 weeks
Corn	same day
Cucumbers	10 days
Eggplant	5 days
Lettuce	1 week
Mushrooms	5 days
Onions	4 weeks
Parsnips	4 weeks
Peas	same day
Peppers	1 week
Potatoes — mature	9 months
— new	1 week
Rutabaga	several weeks
Spinach	4 days
Squash — summer	1 week
— winter	several months
Tomatoes	1 week

Freezer Storage (0°F or -18°C)[5]

Cooked meat and poultry

Casseroles	5 months
Meats — cooked	1 — 5 months
Meat pies	2 months
Meat sauces	2 months
Poultry — cooked	1 — 5 months
Sausage, wieners	2 — 5 weeks

Dairy products and fats

Butter — salted	1 year
— unsalted	5 months
Cheese — firm, process	5 months
— cream, table, whipping	1 month
Margarine — salted	1 year
— unsalted	6 months
Milk	6 weeks
Yogurt — stirred type	1 month

Fish and shellfish[4]

Fish — fat species (salmon, mackerel, lake trout)	2 months
— lean species (cod, haddock, pike, smelt)	6 months
Shellfish	2 — 4 months

Fresh meat

Beef roasts, steaks	10 — 12 months
Cured, smoked	1 — 2 months
Ground	2 — 3 months
Lamb — chops	4 — 5 months
— roasts	6 — 8 months
Pork — chops	3 — 4 months
— roasts	4 — 5 months
Sausages	2 — 3 weeks
Variety meats	3 — 4 months
Veal — chops, roasts	4 — 5 months

Légumes frais

Asperges	2 jours
Fèves — vertes, jaunes	5 jours
Betteraves	3-1/2 semaines
Brocoli	3 jours
Choux de Bruxelles	5 jours
Chou	2 semaines
Carottes — à maturité	plusieurs semaines
— petites	2 semaines
Chou-fleur	10 jours
Céleri	2 semaines
Maïs	frais du jour
Concombres	10 jours
Aubergine	5 jours
Laitue	1 semaine
Champignons	5 jours
Oignons	4 semaines
Panais	4 semaines
Pois	frais du jour
Poivrons	1 semaine
Pommes de terre — mûres	9 mois
— nouvelles	1 semaine
Rutabaga	plusieurs semaines
Épinards	4 jours
Courges — d'été	1 semaine
— d'hiver	plusieurs mois
Tomates	1 semaine

Dans le congélateur (0°F ou -18°C)[5]

Viande cuite et volaille

Plats cuisinés	5 mois
Ragoûts	1 — 5 mois
Tourtières	2 mois
Sauces à la viande	2 mois
Volaille — cuite	1 — 5 mois
Saucisse, saucisse fumée	2 — 5 semaines

Produits laitiers et matières grasses

Beurre — salé	1 an
— non salé	5 mois
Fromage — dur, fondu	5 mois
Crème — de table, fouettée	1 mois
Margarine — salé	1 an
— non salé	6 mois
Lait	6 semaines
Yogourt — sans gélatine	1 mois

Poisson et coquillages[4]

Poisson — à chair grasse (saumon, maquereau, truite)	2 mois
— à chair maigre (morue, aiglefin, brochet, éperlan)	6 mois
Coquillages	2 — 4 mois

Viandes fraîches

Rôtis de boeuf, steaks	10 — 12 mois
Salées, fumées	1 — 2 mois
Hachée	2 — 3 mois
Agneau — côtelettes	4 — 5 mois
— rôtis	6 — 8 mois
Porc — côtelettes	3 — 4 mois
— rôtis	4 — 5 mois
Saucisse	2 — 3 semaines
Charcuterie	3 — 4 mois
Veau — côtelettes, rôtis	4 — 5 mois

Fresh poultry and eggs

Ducks	3 months
Eggs	4 months
Geese	3 months
Giblets	1 — 3 months
Poultry — cut-up	6 months
— whole	1 year

Miscellaneous foods

Breads — yeasts, baked or unbaked	1 month
Cakes — baked	4 months
Cookies — baked	4 months
Fruits	1 year
Herbs	1 year
Pastries — baked	4 months
Pastry — unbaked	2 months
Pie — baked	6 months
Sandwiches	6 weeks
Soups — stocks, cream	4 months
Vegetables	1 year

1. Unless otherwise specified times apply to unopened packages.
2. Once opened, keep in refrigerator.
3. Check durable life date on label.
4. For information on how to store, contact Fisheries Food Centre, Fisheries and Oceans, 401 Lebreton, Ottawa, K1A 0E6.
5. Controlled atmosphere storage.
6. Use freezer wrapping or airtight containers.

Volaille et oeufs frais

Canards	3 mois
Oeufs	4 mois
Oie	3 mois
Abattis	1 — 3 mois
Volaille — dépecée	6 mois
— entière	1 an

Aliments divers

Pain — levure	1 mois
Gâteaux — cuits	4 mois
Biscuits — cuits	4 mois
Fruits	1 an
Herbes	1 an
Pâtisseries — cuites	4 mois
Pâtisserie — sans cuisson	2 mois
Tarte — cuite	6 mois
Sandwichs	6 semaines
Soupes — consommés, potage	4 mois
Légumes	1 an

1. Sauf de mention contraire, conservation avant ouverture.
2. Réfrigérer après ouverture.
3. Date sur l'emballage.
4. Pour renseignements sur la conservation, s'adresser à Centre des produits de la mer, Pêches et Océans Canada, 401 Lebreton, Ottawa K1A 0E6.
5. Atmosphère controllé.
6. Pellicule pour congélateur ou contenants étanches.

The Kitchen · La Cuisine

"Handling ingredients thoroughly, openly, gratefully, is an intimate activity; one which provides the basis for nourishment. Ingredients are not limited to food, but include joy, kindness, and inspiration, as well as time-consuming effort, mistakes, and failures."

TASSAJARA BREADMAKING

"Manipuler les ingrédients avec gratitude, expansion, assurance, est une activité intime; l'activité qui fournira à chacun son alimentation. Les ingrédients : non pas uniquement la nourriture, mais aussi la joie, la tendresse, l'inspiration, aussi bien que l'effort dépensé dans le temps, l'erreur, la faillite."

d'après le TASSAJARA BREADMAKING

Think of your kitchen as your art studio. The food and herbs are your magic colors. Your creativity and warmth when preparing it will make it special . . . truly a masterpiece.

Hopefully, the necessities to create will be contained within your kitchen. The following checklist will help guide you to what should be there for cooking and eating. If a necessary item is missing, check with your group leader for help.

Teflon and aluminum pots are not recommended; they destroy vitamins and emit chemicals which go into the food. Cast iron, enamel, stainless steel, glass, or earthenware cooking ustensils are preferable. Plastic is not recommended, as bacteria tend to become stuck in the little nicks that come through normal use. China or enamel are preferable.

Use wooden spoons to stir stews and soups, they don't scratch and are gentle for delicate sauces and soft veggies, and can be used for everything. They are cool to hold, and quiet.

The utensils

pots with lids — 16, 12, 6, 4 quart capacity
cast iron frying pans — 18", 12" diameter
large chopping knives — 2 or 3
serrated bread knife
paring knives — 2 or 3
mixing bowls
large flat enamel basins — 2
roasting pans (check oven size)
casserole — square and deep
large strainer and colander
large tea pot and coffee pot
stone for sharpening knives
water pitchers
funnel
vegetable brushes
wooden spoons
vegetable steamer
4 cup measure
2 cup measure
vegetable cheese grater
can and bottle opener
vegetable peeler
egg beater or whisk
bread tin(s)
wooden chopping board
oven mitts and pot holders
enamel basins for dishwashing
dish racks
sponges
biodegradable dish detergent
dish towels
plastic pails for garbage, compost, and food storage
dinner plates
soup bowls
mugs
dessert or salad bowls
cutlery

Additional items

cookie trays
rolling pins
muffin tins
blender
large glass jars for storing (available free from restaurants)
variety of other jars for herbs and spices
crockpot
individual tea strainers
tea kettle
wok and utensils

Considére ta cuisine comme ton atelier d'art. Les herbes, les aliments sont tes tubes de couleurs. Ta créativité et ton entrain vont en fair quelque chose de spécial . . . un véritable chef-d'oeuvre.

Il est a espérer que ta cuisine contiendra les ustensiles nécessaires à la création. La liste ci-dessous t'aidera à déterminer ce dont tu as besoin pour cuisiner et manger. Si un article essentiel manque, vois ton agent de groupe.

Les marmites en aluminium ou en teflon ne sont pas recommandées; elles détruisent les vitamines et dégagent des produits chimiques qui pénètrent dans la nourriture. Essaie de te procurer une batterie de cuisine en fonte, en fonte émaillée, en acier inoxydable, en verre ou en terre cuite. Le plastique n'est pas recommandé, car les bactéries ont tendance à se loger dans les rayures qui apparaissent même à la suite d'un usage normal. Les ustensiles émaillés et la porcelaine sont préférable.

Utilise des cuillers de bois pour mélanger les ragoûts, les soupes; elle n'égratignent pas, sont douces pour les sauces délicats et les légumes fragiles et peuvent servir à tous usages. Elles ne brûlent pas les mains et sont silencieuses.

Les ustensiles

marmites avec couvercles — contenance de 4, 6, 12, 16 pintes
poêlons en fonte — diamètre de 12", 18"
2 ou 3 hachoirs ou couperets
couteau à pain
2 ou 3 couteaux à éplucher
bols à mélanger
2 grands bassins plats émaillés
rôtissoires (vérifier grandeur du four)
moule (pyrex) carré et profond
tamis et passoire — grand format
théière et cafetière — grand format
pierre à aiguiser les couteaux
pots à eau
entonnoir
brosses à légumes
cuillers en bois
marguerite
mesure de 4 tasses
mesure de 2 tasses
râpe à fromage à légumes
ouvre-boîte, décapsuleur
couteau à légumes (lame mobile)
batteur à oeufs
planche à hacher
mitaines et poignées
bassins émaillés pour lavage de la vaisselle
égouttoir à assiettes
éponges
détergent biodégradable à vaisselle
linges à vaisselle
seaux en plastique pour l'entreposage de la nourriture, le compost, les déchets
assiettes plates
bols à soupe
tasses
bols à salade ou à dessert
coutellerie

Autres articles

tôles à biscuits
rouleau à pâte
moule à muffins
mélangeur
grandes jarres en verre pour l'entreposage (obtenir gratuitement des restaurants)
d'autres jarres, pour les herbes, les épices
pot à fèves (terre cuite)
petits filtres à thé individuels
bouilloire
wok et ustensiles

A Few Hints for Good Healthy Cooking

Learn to organize your cooking so that food does not lie unattended.

For your peace of mind, work relaxed, study all recipes and menus before you start to cook, make sure you have all ingredients on hand plus the necessary cookware. Work tidily, washing utensils as you proceed (you may need to use some more than once in preparing a meal), and putting away ingredients such as spices the minute you can. Cluttered workspace will fluster and confuse you more than any complicated recipe.

Cover cut vegetables, if not used, immediately. Cook all foods for as short a period as possible, soaking beans and grains overnight to reduce cooking time. Unless baking is part of the cooking process, brown dishes under the broiler rather than in the oven. This takes minutes only.

Sooner or later, someone in the kitchen is going to get burned, probably with spattering fat. *Don't panic* — the first aid is simple. If it's on a finger, hold the burn under the cold water faucet, otherwise, hold an ice cube to the injury. If it's bad, it'll blister quickly, in which case visit the doctor.

Quelques tuyaux pour une cuisine bonne et saine

Apprends à organiser ton travail de façon à assurer la surveillance de la cuisson.

Pour avoir l'esprit tranquille, travaille calmement. Étudie tes recettes et le menu avant de commencer à cuisiner, assure toi d'avoir tous les ingrédients à la main ainsi que les ustensiles nécessaires. Travaille soigneusement; lave les ustensiles au fur et à mesure (tu peux en avoir besoin à nouveau au cours de la préparation) et range les ingrédients comme les épices aussitôt que possibles.

Mets les légumes coupés à couvert s'ils ne servent pas immédiatement.

Tout aliment devrait cuire le moins longtemps possible. Fais tremper les graines et fèves pendant la nuit de façon à réduire le temps de cuisson.

À moins que la cuisson au four ne soit nécessaire, fait brunir les plats sous le gril plutôt qu'au four. Cela ne prend que quelques minutes.

Quand c'est possible, ajoute le jus de citron après plutôt qu'avant la cuisson. Même règle pour ajouter du yogourt et du lait.

Tôt ou tard, on se brûlera dans la cuisine, probablement avec de l'huile ou de la graisse bouillante. *Pas de panique*, les premiers soins sont simple. S'il agit d'un doigt, mettre la brûlure sous le robinet d'eau froide, sinon tenir un cube de glace sur la blessure. Si c'est serieuse, une ampoule se formera rapidement, auquel cas, il faut voir le médicin.

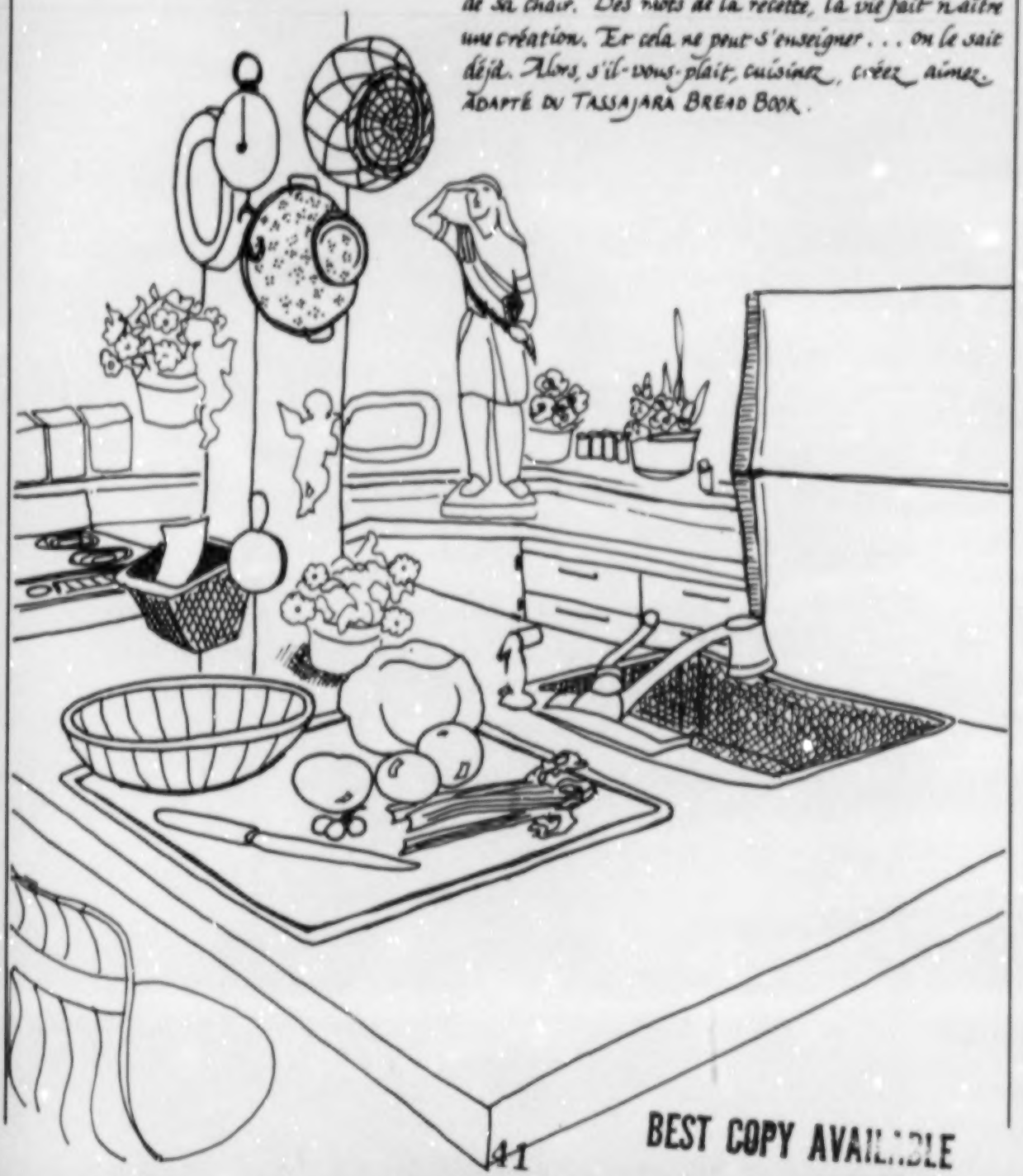
Recipes
Recettes

A recipe doesn't belong to anyone. Given to me, I pass it on to you. Only a guide, only a skeletal framework, fill in the flesh according to your nature. Life will bring these words into full creation. This cannot be taught . . . you already know. So please cook, create, love.

ADAPTED FROM TASSAJARA BREAD BOOK.

Une recette n'appartient à personne. On me la passe, je la refile à un autre. La recette n'est qu'un guide, un cadre; un squelette que la nature de chacun pourvoira de sa chair. Des mots de la recette, la vie fait naître une création. Et cela ne peut s'enseigner . . . on le sait déjà. Alors, s'il-vous-plait, cuisinez, créez, aimez.

ADAPTÉ DU TASSAJARA BREAD BOOK.



BEST COPY AVAILABLE

Whole Wheat Pancakes

Serves 12

6 c. whole wheat pastry flour
9 tsp. baking powder
3 tsp. salt
3 tbsp. honey
9 eggs (separate yolk from white)
6 c. milk
1-1/2 c. oil

Sift flour with baking powder and salt. Add honey to a separate bowl containing milk and oil. Beat egg yolks and add to milk mixture.
Add milk mixture to dry ingredients and stir until blended. Set aside. Beat egg whites until stiff for fluffy pancakes, and fold into flour-milk mixture. Cook on greased griddle or frying pan. Flip pancakes when bubbles appear on uncooked side. Should be golden brown on both sides.
Serve with butter, honey, maple syrup, or jams. Fresh fruit is also nice.

Kat's Banana Nut Bread

Serves 12

A nice breakfast — bread served with eggs.
4 c. whole wheat flour
2 tsp. baking soda
1 c. oil
1 c. honey
2 tbsp. grated lemon rind
4 eggs (beaten)
4 c. ripe bananas (mashed)
1/2 tsp. salt
1 c. nuts (chopped)
1 c. raisins (optional)

Preheat oven to 350°F.
Sift together flour and baking soda. Blend in oil, honey, and lemon rind until nearly smooth. Beat in eggs. Add banana mixture in thirds, beating until smooth after each addition. Fold in chopped nuts and raisins if used. Place in 2 greased loaf pans and bake at 350°F for 50 minutes or until sides pull away from pan or a toothpick comes out clean when poked in the centre. Cool before removing from pans.

Granola

5 cups rolled oats
1 cup bran flakes or wheat flakes
1-1/2 cup sesame seed
1-1/2 cup wheat germ
1 cup bran
1 cup soya flour
1 cup non-instant dry milk
1 cup broken cashews or almonds
or peanuts or walnuts
1 cup sunflower seed or pumpkin seed or coconut
1 cup vegetable oil
1 cup honey
1 cup dried fruit, dates, apricots, apples, prunes, finely chopped (any combination)
1 cup raisins or currants

Les crêpes de blé entier

Pour 12 personnes

6 t. farine à blé entier
9 c/t. poudre à pâte
3 c/t. sel
3 c/s. miel
9 oeufs (séparer les jaunes et les blancs)
6 t. lait
1-1/2 t. huile

Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Dans un bol à part, ajouter le miel à l'huile et au lait puis les jaunes d'oeufs battus.
Ajouter le mélange de lait aux ingrédients secs, bien mélanger et mettre de côté. Battre les blancs d'oeufs en neige ferme (pour des crêpes bien légères) et les incorporer au reste, en remuant le moins possible. Cuire sur une tôle à crêpe bien graissée, ou encore dans une poêle à frire. Retourner la crêpe quand des bulles apparaissent sur le dessus. Elle devrait être bien dorée sur les deux côtés.
Servir avec du beurre, du miel, du sirop d'érable ou des confitures. Elles sont également excellentes avec des fruits frais.

Le pain aux bananes et aux noix de Kat

Pour 12 personnes

Pour un bon déjeuner, servir ce pain avec des oeufs.
4. t. farine de blé entier
2 c/t. bicarbonate de soude
1 t. huile
1 t. miel
2 c/s. zeste de citron râpé
4 oeufs (battus)
4 t. bananes (mûres en purée)
1/2 c/t. sel
1 t. noix (concassées)
1 t. raisins secs (facultatif)

Chauffer le four à 350°F.
Tamiser la farine et le bicarbonate de soude. Mélanger avec l'huile, le miel et le zeste de citron jusqu'à consistance crémeuse. Incorporer les oeufs. Ajouter les bananes, un tiers à la fois; battre chaque fois pour garder la consistance. Incorporer les noix et les raisins, s'il y a lieu.
Place dans deux moules à pains graissés et cuire à 350°F pendant 50 min. ou jusqu'à ce que les bords se détachent du moule ou encore qu'un cure-dent enfoncé au milieu en ressorte net. Refroidir avant de démouler.

Granola

5 t. avoine roulée
1 t. flocons de son ou de blé
1-1/2 t. graines de sésame
1-1/2 t. germe de blé
1 t. son
1 t. farine de soya
1 t. lait en poudre non-instantané
1 t. noix, ou cacahuètes ou amandes ou cajous concassées
1 t. graines de tournesol ou de citrouille ou
de noix de coco
1 t. huile végétale
1 t. miel
1 t. fruits secs (dattes, abricots, pommes, prunes)
finement hachés (mélange au choix)
1 t. raisin ou baies

Combine all dry ingredients, except dry fruit, in a bowl. Separately combine honey and oil. Pour over dry ingredients and coat using wooden spoon. Pour into roasting pan and bake at 250°F for 1 hour (or until lightly brown) stirring occasionally. Immediately stir in dried fruit after baking.
Cool and store in glass jars with tight lids (makes four quarts.)

Bannock *A type of bread*

In its simplest form it is:
flour
baking powder
water
dash of salt

Use about a teaspoon of baking powder for every cup of flour. Mix in water until the whole thing holds together. Fry in a pan with quite a bit of lard.

If you want to get a little fancier, try this:
flour (whole wheat and graham)
sugar (not much)
1 egg (if it's around)
raisins
milk powder
enough cinnamon
baking powder

Bake slowly in a covered (if possible) cast-iron pan beside fire or over low coals until light brown all over. Make sure you use sufficient lard in your pan.
You can add berries or applesauce to the fancier bannock and maybe a bit of grease right in the bannock and you have fried cake.

Favorite Peanut Butter Spread

Serves 12 — 16

1/2 c. sunflower or sesame seeds
2 c. peanut butter
1/2 c. raisins, chopped dates, or other dry fruit
2 tbsp. honey (optional)

Mix all ingredients — will make 12 to 16 sandwiches depending upon amount of spread used.
Variation — Tahini can be used in place of peanut butter; however, add 1/4 extra cup of both seeds and fruit.

Hummus *(garbanzo bean — tahini spread)*

To cook garbanzos — Soak one cup of beans overnight in 3 cups of water. Drain. Cook beans in water until soft. Add water if necessary. If using a pressure cooker, do not soak beans. Use 3 cups of water to 1 cup of beans. Cook for 20 minutes at 15 pounds pressure.

1 c. garbanzo beans (cooked)
1 c. tahini
2 cloves of garlic (pressed)
2 lemons (juiced)
2 tbsp. olive, sunflower, or other light oil
powdered kelp to taste
chopped parsley and/or chopped onions

Mêler tous les ingrédients dans un bol, sauf les fruits secs. Mélanger dans un autre récipient le miel et l'huile. Verser sur les ingrédients secs et les enduire en utilisant une cuiller de bois. Verser le tout dans une rôtissoire et mettre au four à 250°F pendant une heure (ou jusqu'à ce que l'on obtienne une coloration d'un brun pâle), en brassant periodiquement. Après la cuisson, ajouter immédiatement les fruits secs en brassant.
Laisser refroidir et entreposer dans des pots en verre fermés hermétiquement (on obtient quatre pintes.)

La bannock *Un pain qui nous vient d'Ecosse*

Dans sa forme la plus simple:
farine
poudre à pâte
eau
pincée de sel

Calculer environ une c. à thé de poudre à pâte par tasse de farine. Incorporer l'eau jusqu'à ce que le tout se tienne. Frire dans un poêlon graissé de saindoux.

Pour un peu de fantaisie, essayez ceci:
farine (blé entier et graham)
sucre (pas trop)
1 oeuf (s'il n'est pas loin)
raisin sec
lait en poudre
cannelle, suffisamment
poudre à pâte

Faire cuire doucement dans une casserole de fonte couverte (si possible) auprès du feu ou sur la braise, jusqu'à ce que la surface soit dorée. Assurez-vous que la casserole est assez graissée au saindoux.
Vous pouvez ajouter des petits fruits ou de la compote de pomme au bannock de fantaisie; peut-être aussi un peu de gras dans le pain et vous obtiendrez un gâteau frit.

Ma garniture préférée au beurre d'arachide

Pour 12 à 16 personnes

1/2 t. graines de tournesol ou de sésame
2 t. beurre d'arachide
1/2 t. raisins secs, dattes hachées ou autre fruit sec
2 c/s. miel facultatif

Mélanger les ingrédients. Pourra faire de 12 à 16 sandwichs, selon l'appétit de celui qui tartine.
Variante — On peut remplacer le beurre d'arachide par du tahini; toutefois, il faudra ajouter des graines et fruits secs supplémentaires (1/4 t. chacun)

Hummus *(pois chiches — tahini)*

Pour faire cuire les pois chiches — Faire tremper une tasse de pois chiches dans 3 tasses d'eau pendant une nuit. Egoutter. Cuire les pois dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter de l'eau au besoin. On peut se dispenser du trempage si l'on utilise une cocotte minute (autoclave). On cuira alors une tasse de pois dans trois tasses d'eau, à 15 lb de pression pendant 20 min.
1 t. pois chiches (cuits)
1 t. tahini
2 gousses d'ail (pressés)
le jus de 2 citrons
2 c/s. huile d'olive, ou de tournesol ou autre huile légère
poudre de varech au goût
persil ou oignons hachés

Purée garbanzos in a food mill. Add tahini, garlic, lemon juice, oil, and kelp. Mix or blend to a smooth paste. Add finely chopped parsley and onion to taste. Use as a sandwich or cracker spread. Add more oil if the hummus is to be used as a dip.

Egg Salad Spread

Serves 12

2 doz. eggs (hard boiled and chopped)
1 c. mayonnaise
1/4 c. green onions
Salt, cayenne pepper to taste

Combine above mixture until eggs are moist with mayonnaise. Nice on open-faced sandwiches with a lettuce and tomato garnish.

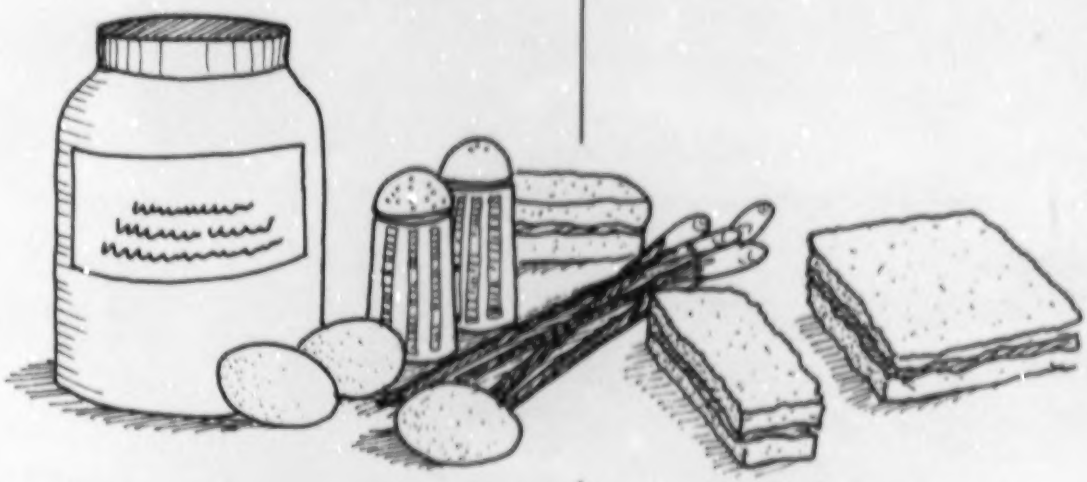
Réduire les pois chiches en purée dans un moulin. Ajouter le tahini, l'ail, le jus de citron, l'huile et la poudre d'algue. Mélanger ou malaxer en pâte homogène. Ajouter persil et oignon hachés, au goût. Délicieux dans des sandwichs ou sur des biscottes. Pour faire des trempettes, ajouter plus d'huile.

Garniture aux oeufs

Pour 12 personnes

2 douzaines d'oeufs (durs et hachés)
1 t. mayonnaise
1/4 t. échalotes (ou de petits oignons)
sel, poivre de cayenne au goût

Mélanger les ingrédients jusqu'à ce que les oeufs soient imprégnés de mayonnaise. Fait très bon effet dans un sandwich ouvert, décoré de laitue et tomate.



Split Pea Soup

Serves 12

3 onions (diced)
6 tbsp. oil
3 bay leaves
3 tsp. celery seed
3 c. split peas
30 c. water
6 tsp. salt
1-1/2 tsp. basil
1-1/2 tsp. thyme
1-1/2 tsp. cumin
3 carrots (chopped)
9 stalks of celery (diced)
1-1/2 c. parsley (chopped)
1 potato (peeled and diced)
6 cloves of garlic

Sauté onion and garlic in oil until soft, along with bay leaf and celery seed. Stir in peas. Add water and bring to a boil. Cook on low heat covered for 2 hours. Peas should be mushy at the end of this time.
Add salt, vegetables, and herbs. Simmer on low heat for 30 to 45 minutes. Thin with water if necessary. Cool slightly and beat with rotary beater until soup is smooth. Add more herbs, if necessary, for taste and reheat for serving.

Soupe aux pois cassés

Pour 12 personnes

3 oignons (coupés en dés)
6 c/s. huile
3 feuilles de laurier
3 c/s. graines de céleri
3 t. pois cassés
30 t. eau
6 c/t. sel
1-1/2 c/t. basilic
1-1/2 c/t. thym
1-1/2 c/t. cumin
3 carottes (hachées)
9 branches de céleri (coupé en dés)
1-1/2 t. persil (haché)
1 pomme de terre (pelée et coupée en dés)
6 gousses d'ail

Faire sauter les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ramollissement, et ajouter le laurier et les graines de céleri. Ajouter les pois. Ajouter l'eau et amener à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux pendant 2 heures. Les pois doivent se désagréger après cette période.
Ajouter le sel, les légumes, et les herbes. Faire mijoter à feu doux pendant 30 à 45 min. Eclaircir au besoin, avec un peu d'eau. Laisser tiédir et battre au malaxeur jusqu'à ce que la soupe soit crémeuse. Goûter et ajouter des herbes, si nécessaire. Réchauffer et servir.

BEST COPY AVAILABLE

Miso Soup

Serves 12

3 tsp. sesame oil
3 onions (sliced)
12 cloves garlic (minced)
1 tsp. sea salt
15 c. water
1-1/2 c. wakami, kombu, seaweeds
3 carrots (thinly sliced)
6 tbsp. miso (or to taste)

Place soup pot on medium heat and add oil. When oil is hot, add onions and garlic; stir for 2 to 5 minutes until slightly transparent and strong smell goes away. Add salt, water, and remaining vegetables and bring to a boil. Reduce heat and simmer, covered for 20 to 30 minutes or until vegetables are just tender. Remove from heat. Dilute miso with 6 tablespoons of the soup broth and stir into soup. Cover pot and allow to steep for about 15 minutes before serving.

Miso should not be boiled as this destroys its valuable digestion-aiding enzymes.

Garnish with raw scallions or toasted Japanese Nori seaweed. Can also be used as a soup stock base.

Coleslaw

Serves 12

1-1/2 heads of cabbage, red and/or green
3/4 c. mayonnaise
3/4 c. fresh lemon juice
Salt to taste
Buttermilk (optional)

Shred cabbage and add mayonnaise, lemon, and salt to taste. Coleslaw can be dressed ahead of time and is in fact still very good the next day. Vary with the following ingredients: dillweed, tarragon, caraway seeds, poppy seeds, sunflower seeds, walnuts, slivered almonds, raisins or dates, chopped or dried apricots, fresh pineapple or orange chunks, grated apples, cardamom (with fruit), grated carrots, minced green pepper, chopped celery, minced parsley.

Spinach and Mushroom Salad

Serves 12

3 lbs. fresh spinach
3/4 lbs. raw mushrooms (thinly sliced)
3-6 tbsp. parmesan cheese
1-1/2 c. garlic-flavored whole wheat croutons
Dressing to taste

Wash and dry spinach leaves and tear into bite-size pieces. Add all ingredients and toss well with salad dressing.

Soupe au miso

Pour 12 personnes

3 c/t. huile de sésame
3 oignons (hachés)
12 gousses d'ail (émincées)
1 c/t. sel de mer
15 t. eau
1-1/2 t. algues, wakami ou kombu
3 carottes (hachées fin)
6 cs. miso (ou au goût)

Placer le chaudron sur feu moyen et verser l'huile. Quand elle est chaude, y ajouter les oignons et l'ail. Brasser de 2 à 5 min. jusqu'à ce que les oignons soient transparents et que l'odeur forte se soit estompée. Ajouter le sel, l'eau et les légumes et amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 20 à 30 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu. Diluer le miso dans 6 c. à soupe du bouillon ainsi obtenu, puis verser dans le reste du bouillon. Couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Le miso ne doit pas bouillir: il perdrait ses enzymes si bonnes pour la digestion.

Agrémenter d'échalotes crues ou d'algues japonaises Nori grillées. On peut aussi l'utiliser comme bouillon de base pour la soupe.

Salade de chou

Pour 12 personnes

1-1/2 chou, rouge, vert, ou les deux
3/4 t. mayonnaise
3/4 t. jus de citron frais
du sel au goût
du lait de beurre, (facultatif)

Couper le chou en languettes et ajouter la mayonnaise, le citron, et le sel. La salade de chou peut être assaisonnée à l'avance, elle sera encore bonne le lendemain. Faites de la variété avec les ingrédients suivants: aneth ou fenouil, estragon, graines de carvi, graines de pavot, graines de tournesol, noix de Grenoble, amandes émincées, raisins secs ou dattes, abricots hachés ou secs, morceaux d'orange ou d'ananas frais, pommes râpées, cardamome (avec les fruits), carottes râpées, poivron émincé, céleri haché, persil haché.

Salade d'épinards et champignons

Pour 12 personnes

3 lbs. épinards frais
3/4 lb. champignons crus émincés
3 à 6 cs. parmesan
1-1/2 t. croûtons de blé entier aromatisés de l'ail
vinaigrette au goût

Laver et sécher les feuilles d'épinards et les découper en morceaux moyens. Ajouter les autres ingrédients et bien fatiguer la salade avec la vinaigrette.

Lemon Parsley Dressing

Makes 2 cups

1 c. oil
4 tsp. cider vinegar
Juice of 2 lemons
2 c. parsley (chopped)
1 tsp. salt
1/2 tsp. marjoram
4 tsp. green pepper (chopped)

Place all ingredients in blender and blend until parsley is fine.

Bleu Cheese Dressing

Makes 4-1/2 cups

4 oz. roquefort cheese
1/2 c. mayonnaise
1/2 c. lemon juice
1/2 c. cottage cheese
1/2 c. buttermilk
1 tsp. salt
dash of dillweed
pinch of garlic powder

Crumble roquefort cheese with a fork and combine with remaining ingredients.

Poppy Seed Dressing

Makes 4 cups

1 c. raw honey
2 tsp. dry mustard
2 c. unrefined oil
3 tbsp. poppy seed
2 tsp. sea salt
3/4 c. cider vinegar
3 tbsp. onion juice
1 tbsp. lemon juice
1 tsp. lemon peel (grated)

Blend all ingredients in blender for 30 seconds.

Vinaigrette au citron et au persil

Donne 2 tasses

1 t. huile
4 c/t. vinaigre de cidre
le jus de 2 citrons
2 t. persil (haché)
1 c/t. sel
1/2 c/t. marjolaine
4 c/t. poivron (haché)

Placer tous les ingrédients dans le mélangeur et les mélanger jusqu'à ce que le persil soit finement haché.

Vinaigrette au fromage bleu

Donne 4-1/2 tasses

4 oz. roquefort
1/2 t. mayonnaise
1/2 t. jus de citron
1/2 t. fromage cottage
1/2 t. lait de beurre
1 c/t. sel
un peu de fenouil
1 pincée de poudre d'ail

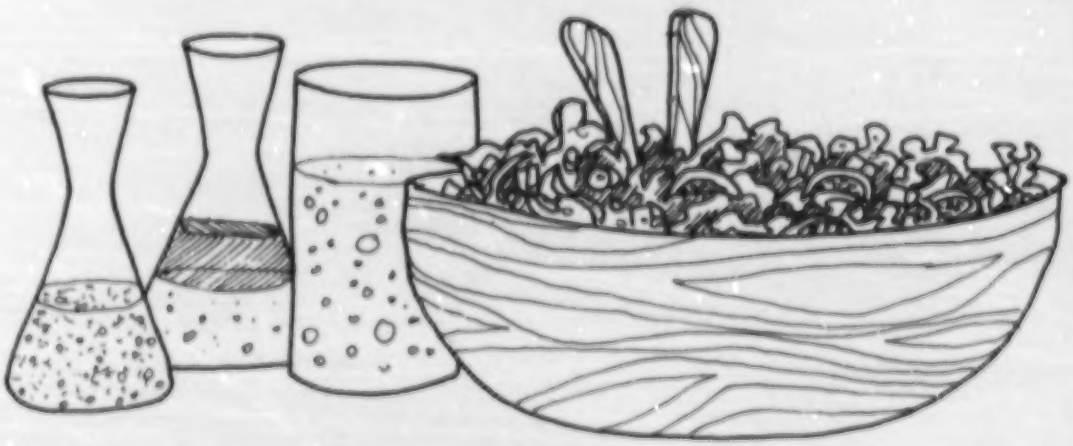
Défaire le roquefort avec une fourchette et le combiner avec les autres ingrédients.

Vinaigrette aux graines de pavot

Donne 4 tasses

1 t. miel brut
2 c/t. moutarde sèche
2 t. huile non raffinée
3 c/s. graines de pavot
2 c/t. sel de mer
3/4 t. vinaigre de cidre
3 c/s. jus d'oignon
1 c/s. jus de citron
1 c/t. zeste de citron râpé

Passer les ingrédients au mélangeur pour 30 seconds.



Cheese Sauce

Makes 3 cups — serves 12

2 c. fresh milk
2 or 4 c. diced cheese (hard, natural)
4 tbsp. whole wheat flour
1 tsp. salt or tamari

Heat milk on low heat until very warm.
Add the cheese dusted with flour. Add salt or tamari.
Cook on low heat, stirring occasionally until thick.
Pour on vegetables such as cauliflower, broccoli, green beans, baked potatoes, or scrambled eggs, and grains such as rice or toasted whole wheat bread.

Variation

Mornay sauce — add 4 beaten eggs and 1/2 cup parmesan cheese to sauce after tamari or salt.

Chinese Vegetables and Tofu

The musts

2 onions, preferably red
celery
green pepper
1/2 c. oil
2 tsp. ginger root (fresh, chopped)
1 c. vegetable stock or water
tofu
soy sauce or salt to taste

The variables

green beans
carrots
broccoli
cauliflower
zucchini
snow peas
mushrooms
bok choy or chard
Chinese or western cabbage
bean sprouts
coarsely ground sesame seeds

This recipe is endlessly adaptable. There are a few fixed ingredients and some that may vary with seasonal changes and differing tastes. Where amounts are given, they are for 12 servings.

Allow at least 1 cup of vegetables per person. Cut them all in diagonal shapes. Cut the onion in thin wedges. If a vegetable doesn't lend itself to the diagonal cut (cabbage, for example), dice or cut in square pieces.
Heat the oil in heavy saucepan or wok. Sauté the onion, green pepper, ginger, and celery over medium heat for 5 minutes. Add each of the longer-cooking vegetables in turn. Sauté for a few minutes between additions and stir occasionally.
Add some stock, put faster-cooking vegetables and leafy greens over other vegetables, and place cubes of tofu over this. Cover all and steam about 10 minutes until vegetables are just tender.
Gently stir in bean sprouts if desired. (Allow sprouted soybeans to cook a full 5 minutes.) Add soy sauce or salt to taste. Sprinkle with coarsely ground sesame seeds and serve right away, with a steaming hot bowl of brown rice.

Sauce au fromage

Donne 3 tasses — pour 12 personnes

2 t. lait frais
2 à 4 t. fromage coupé en dés (dur, naturel)
4 cs. farine de blé entier
1 c/t. sel ou de tamari

Mettre le lait sur feu doux, jusqu'à ce qu'il soit très chaud. Ajouter le fromage saupoudré de farine. Ajouter le sel ou le tamari.
Chauffer à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à épaississement. Verser sur des légumes tels que chou-fleur, brocoli, haricots verts, pommes de terre, ou des oeufs brouillés et des grains comme le riz ou des tranches de pain de blé entier grillées.

Variante

Sauce Mornay — Ajouter 4 oeufs battus et 1/2 tasse de parmesan à la sauce, après le tamari ou le sel.

Légumes à la chinoise, avec tofu

La base

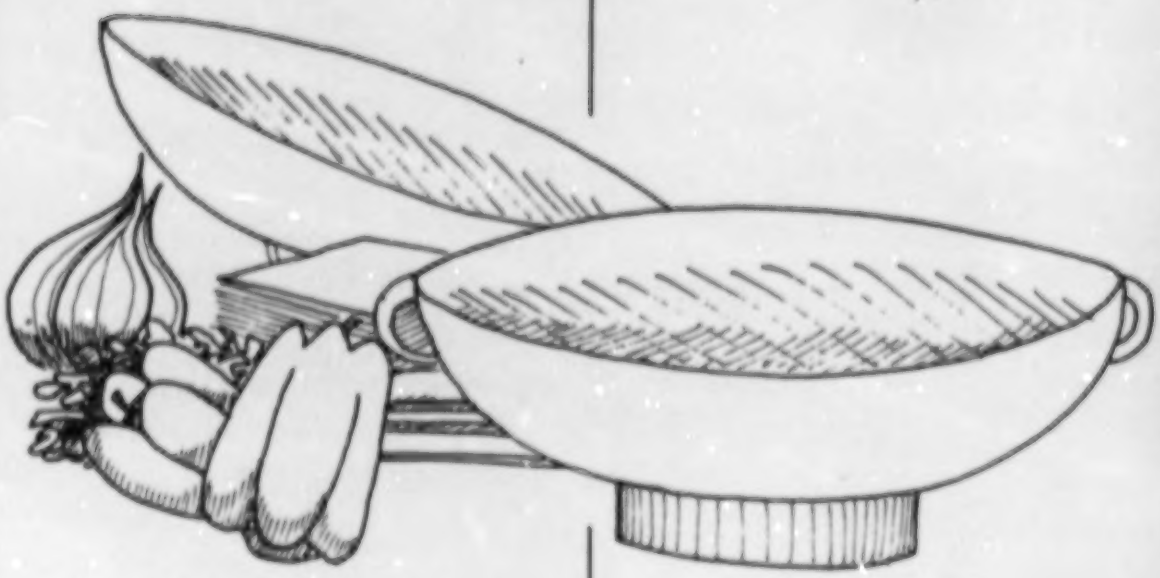
2 oignons, rouges de préférence
céleri
poivron
1/2 t. huile
2 c/t. racines de gingembre (hachées, fraîches)
1 t. bouillon de légumes ou d'eau
tofu
sauce soya ou sel au goût

Les légumes au choix

haricots verts
carottes
brocoli
chou-fleur
courgette
haricots mange-tout
champignons
bettes ou cardes
chou chinois ou chou à l'ouest
fèves germées
graines de sésame moulues grossièrement

On peut varier cette recette à l'infini. Certains ingrédients sont essentiels et d'autres peuvent être choisis selon la saison et les goûts de chacun. Les quantités indiquées sont calculées pour 12 convives.

Prévoir au moins une tasse de légumes par personne. Les couper en diagonale. Couper les oignons en fines lanières. Si la forme du légume ne se prête pas à la coupe en diagonale (le chou, par exemple), couper en dés ou en carrés.
Chauffer l'huile dans un poêlon épais ou dans un *wok* (casserole chinoise). Faire sauter les oignons, le poivron, le gingembre et le céleri à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter les légumes à cuisson lente un à la fois. Laisser mijoter quelques minutes entre chaque addition et remuer de temps en temps.
Ajouter de bouillon, mettre les légumes verts et feuillus (qui cuisent plus rapidement) sur les autres légumes et disposer le tofu en cubes en dernier lieu. Couvrir et laisser cuire à la vapeur pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que les légumes commencent à attendrir.
Ajouter des fèves germées, si désiré, et mélanger délicatement. (5 bonnes minutes de cuisson pour les fèves de soya germées). Assaisonner de sauce soya ou de sel, ou goût. Saupoudrer de graines de sésame moulues et servir immédiatement, avec un bon bol de riz brun bien fumant.



Beef Patties with Cream

Serves 12

4 1/2 lbs. ground lean beef
3 tsp. salt
3/4 tsp. pepper
3/4 tsp. nutmeg
6 tbsp. oil
whole wheat or rye flour
3/4 c. butter or margarine
1 1/2 c. heavy cream
3 tbsp. lemon juice

Combine beef, salt, pepper, nutmeg, and oil. Mix lightly with a fork to prevent packing meat. Shape into 12 patties about 1 inch thick. Coat with flour. Heat butter in a heavy skillet. Add meat and brown lightly on each side. Lower heat and cook 2 minutes longer for medium rare. Remove patties to a warm platter. Add cream and lemon juice to pan juices. Bring to a boil and cook rapidly until thickened. Sauce will curdle somewhat. Pour over meat, dust with parsley, and serve hot with brown rice or mashed potatoes.

Pâtés au boeuf, à la crème

Pour 12 personnes

4 1/2 lb. de boeuf haché maigre
3 c/t. sel
3/4 c/t. poivre
3/4 c/t. muscade
6 cs. huile
farine de blé entier ou de seigle
3/4 t. beurre ou margarine
1 1/2 t. crème épaisse
3 cs. jus de citron

Incorporer au boeuf le sel, la muscade et l'huile. Mélanger délicatement avec une fourchette pour ne pas comprimer la viande. Former 12 petits pâtés d'environ un pouce d'épaisseur. Enfariner ces pâtés. Chauffer le beurre dans un poêlon épais. Faire brunir légèrement les pâtés des 2 côtés. Baisser le feu et cuire deux autres minutes pour que la viande soit moyennement saignante. Déposer les pâtés dans un plat chaud. Ajouter la crème et le jus de citron au jus de viande dans le poêlon. Amener à ébullition et cuire rapidement jusqu'à épaississement. La sauce devrait figer, en quelque sorte. Verser sur la viande, parsemer de persil, et servir chaud avec du riz brun ou de la purée de pommes de terre.

Lasagne Supreme

Serves 12

8 c. tomato sauce (or more if vegetables used)
16 oz. whole wheat lasagne noodles
2 lbs. ricotta or cottage cheese
2 c. grated parmesan or romano cheese
1 lb. mozzarella cheese

Prepare tomato sauce as per directions that follow. Prepare noodles by placing in boiling water until soft. Preheat oven to 350°F. Put a thin layer of sauce on the bottom of two 8" x 12" baking dishes, then build lasagne in layers as follows: noodles, sauce, ricotta, mozzarella, parmesan. Repeat until done, topping with a layer of sauce and a sprinkle of parmesan. Bake about 40 minutes, allow to cool a bit for easier cutting.

Tomato Sauce for Lasagne

1/2 c. olive oil
2 cloves garlic (minced)
2 onions (minced)
4 or more c. other vegetables or meat (optional)
16 c. tomatoes (chopped)
2 tsp. sea salt
2 bay leaves
2 tsp. each dried parsley, basil, oregano, celery
1/2 tsp. each thyme, marjoram
2 tbsp. each flour, water

Heat oil in a good-sized pot. Add garlic and onion and sauté for a few minutes. Vegetables or meat, if used, may be added with the onion or cooked separately and added later. Add tomatoes, salt, and herbs and bring to a boil. Reduce heat and simmer, uncovered, for 1 to 1-1/2 hours, stirring as needed to prevent sticking. When volume is reduced to about one-half, mix flour and water and stir into sauce. Simmer about 10 minutes longer until thickened. Remove bay leaf. Makes about 8 cups or more if vegetables are used. Good vegetables to use are extra onions, green pepper, celery, mushrooms, sprouts, eggplant, zucchini, spinach, etc.

Lasagne suprême

Pour 12 personnes

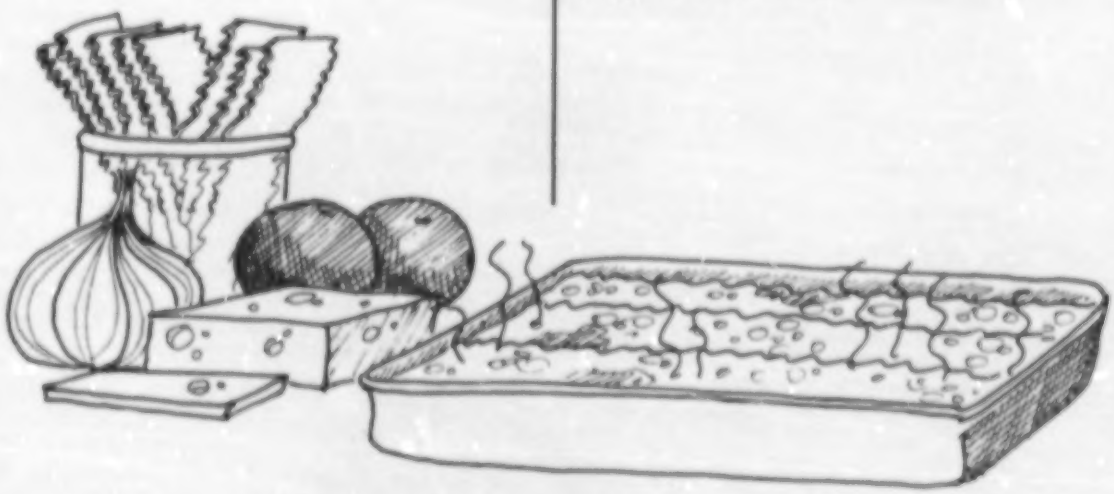
8 t. sauce aux tomate (ou plus si des légumes sont utilisés)
16 oz. nouilles à lasagne à la farine de blé entier
2 lb. de ricotta ou de fromage cottage
2 t. fromage râpé (parmesan ou romano)
1 lb. de fromage mozzarella

Préparer la sauce tomate suivant la recette donnée plus loin. Cuire les nouilles dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Amener le four à 350°F. Verser une mince couche de sauce au fond de deux plats (allant au four) de 8" x 12", après quoi, bâtir la lasagne comme suit: nouilles, sauce, ricotta, mozzarella, parmesan. Répétez tant qu'il y a de la place et terminez par une couche de sauce saupoudrée de parmesan. Cuire pendant environ 40 min, laisser tiédir un peu pour faciliter le découpage.

Sauce tomate pour lasagne

1/2 t. huile d'olive
2 gousses d'ail (émincées)
2 oignons (émincées)
4 t. ou plus d'autres légumes ou viande (facultatif)
16 t. tomates (hachées)
2 c/t. sel de mer
2 feuilles de laurier
2 c/t. persil séché, basilic, origan, céleri
1/2 c/t. thym et de marjolaine
2 cs. eau
2 cs. farine

Mettre l'huile à chauffer dans un plat suffisamment grand. Faire sauter les oignons et l'ail pendant quelques minutes. Les légumes ou la viande, s'il y a lieu, peuvent être ajoutés aux oignons ou cuits séparément, puis ajoutés par après. Incorporer les tomates, le sel, et les herbes et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter sans couvercle pendant 60 à 90 minutes, en remuant la sauce pour l'empêcher de coller. Quand la sauce a réduit de moitié, mélanger l'eau et la farine et les incorporer à la sauce. Laisser mijoter 10 autres minutes jusqu'à épaississement. Retirer les feuilles de laurier. Donne 8 tasses ou plus, si l'on fait la sauce aux légumes. On pourra employer des oignons supplémentaires, des poivrons, du céleri, des champignons, des graines germées, de l'aubergine, des courgettes, des épinards, etc.



Baked Fish in Herb Butter Sauce

Serves 12

8 lbs. fish fillets or steaks
2 c. butter
4 tsp. garlic (minced)
2 tsp. basil
4 tsp. oregano
1 tsp. thyme
2 tsp. rosemary
1 tsp. tarragon
1 c. mushrooms (sliced)
1 c. green onions (chopped)
4 lemons (sliced)

Lay fillets in baking pan. In a small pan, melt butter, and add herbs. Pour over the fillets and bake 375°F for 8 minutes. Remove and put mushrooms, green onions, and lemon slices on top of fish. Baste until well coated. Return to oven and bake for 5 minutes. Delicious!

Fruit Soups

Soups of cooked fruit juice combinations with cherries, orange slices, or puréed fruits added, are delightful at the beginning or end of a summer meal. If served at the beginning, go easy on the sugar. Fruit soups are also refreshing when made from frozen fruits, in winter, as a dessert.

Fruit Soup Cockaigne

Serves 12

This long popular good German fruit pudding, *Rote Gruetze*, is usually made with raspberry juice. It is designed to end a meal. Strawberries, cherries, or black currants may be used, but a favorite base is a combination of raspberry and strawberry juice, which may be strengthened with raspberry jelly. A wonderful fresh taste may be obtained in winter if you cook frozen raspberries and strawberries and strain off the juice.

Bring to a boil 4 cups fruit juice
Sweeten it palatably with honey
Season with 1/4 tsp. salt
Stir into the boiling juice 4 to 4-2/3 tbsp. tapioca

Cook this mixture in the top of a double boiler — over, not in, hot water for about 20 minutes. Stir until it thickens. Pour into individual serving dishes. Chill. Serve very cold with heavy cream.

Poisson au four, avec sauce au beurre et aux herbes

Pour 12 convives

8 lb. de poisson en filets ou en darnes
2 t. beurre
4 c/t. ail émincé
2 c/t. basilic
4 c/t. origan
1 c/t. thym
2 c/t. romarin
1 c/t. estragon
1 t. champignons (en tranches)
1 t. petits oignons verts (hachés)
4 citrons (tranchés)

Disposer les filets dans un plat qui va au four. Dans une petite casserole, fondre le beurre et ajouter les herbes. Verser sur les filets et cuire à 375°F pendant 8 minutes. Retirer et recouvrir avec les champignons, les petits oignons, et les tranches de citron. Arroser avec la sauce pour bien humecter. Remettre au four pour 5 minutes. Quel délice!

Les soupes de fruits

Les soupes dans lesquelles sont combinés des jus de fruits cuits, des cerises, des tranches d'oranges et des fruits en purée, sont délicieuses en début comme en fin de repas, surtout l'été. Comme apéritif, ne pas trop les sucrer. Les soupes de fruits sont également rafraichissantes en hiver, faites de fruits congelés et servies comme dessert.

La soupe de fruits de cocagne

Pour 12 personnes

Ce bon pouding aux fruits, le *Rote Grutze*, est très populaire en Allemagne. Il est généralement fait avec du jus de framboises. Il est conçu pour terminer un repas. On peut utiliser des fraises, des cerises ou des cassis, mais la combinaison préférée reste le mélange de jus de fraises et de framboises, dont on peut renforcer le goût avec de la gélée de framboise. On obtiendra une saveur merveilleusement fraiche en hiver en tamisant le jus de framboises et fraises congelées qu'on aura fait cuire.

Amener à ébullition 4 t. jus de fruits
Pour agrémenter le goût, sucrer avec du miel
Assaisoner avec 1/4 c/t. sel
Mélanger dans le jus bouillant: 4 à 4 2/5 c/s. tapioca

Chauffer ce mélange dans un bain-marie . . . sur (pas dedans! évidemment) de l'eau bouillante pour environ 20 minutes. Brasser jusqu'à épaissement. Verser dans des coupes à dessert. Réfrigérer. Servir frappé avec crème épaisse.

Banana Cheese Pie

Serves 12 (makes 2 pies)

This light and very tasty dessert comes with a crumb crust. Filling and crust alike are highly nutritious. Serve with berries or sliced peaches for special dinners.

Filling

2 c. low-fat cottage cheese
4 med. bananas (ripe)
2 c. yogurt
4 eggs
juice of 1 lemon
6 tbsp. honey
1/2 tsp. salt
1/2 c. whole wheat flour
2 tsp. vanilla

Crumb crust

1/2 c. dried skim milk
1-1/2 tsp. cinnamon
1/2 c. high-protein granola, or
1/2 c. combined oats, wheat germ, and seed meal
1/2 c. margarine (melted)
4 tsp. honey
1-1/2 c. whole wheat bread crumbs
Toasted coconut (optional)

Preheat oven to 350°F.
Slice bananas.
To prepare filling blend eggs, yogurt, cottage cheese, lemon, and vanilla in blender. When mixed add flour and salt, keeping blender on low speed. Add honey, by the tablespoon and finally, the bananas. If you prefer, put bananas and cottage cheese through a food mill, mixing these by hand with the remaining ingredients.
Combine the crust ingredients and press into 2 greased 9-inch pie plates. Pour filling into crust and bake for about 25 to 30 minutes. Sprinkle with toasted coconut if desired.

Banana Cheese Pudding

Instead of making a crust, simply dust 2 greased 9-inch pie plates with wheat germ. This is an even lighter dessert and blessedly simple!

Tarte au fromage et à la banane

Donne 2 tartes (pour 12 personnes)

Ce dessert léger et exquis, à une croûte faite de chapelure. La garniture, comme la croûte, est hautement nutritive. Servir avec des baies ou des tranches de pêches, aux occasions spéciales.

Garniture

2 t. fromage cottage
4 bananes moyennes (mûres)
2 t. yogourt
4 oeufs
jus de citron
6 c/s. miel
1/2 c/t. sel
1/2 t. farine de blé entier
2 c/t. vanille

La croûte

1 1/2 t. chapelure de blé entier
1/2 t. lait écrémé en poudre
1-1/2 c/t. cannelle
1/2 t. granola à haute teneur protéique ou
1/2 t. un mélange de gruau, de germe de blé et de graines variées
1/2 t. margarine fondue
4 c/t. miel
coco râpé grillé (facultatif)

Chauffer le four à 350°F.
Trancher les bananes.
Pour préparer la garniture, battre les oeufs, le yogourt, le fromage cottage, le citron et la vanille au mélangeur. Ajouter la farine et le sel en réduisant la vitesse. Ajouter le miel, et *pour finir*, les bananes; si on le désire, on peut passer les bananes et le fromage cottage au moulin à viande, après quoi, on mélangera à la main avec les autres ingrédients.
Pour la croûte, on combine les ingrédients et on les presse sur le fond de deux assiettes à tarte graissées de 9 pouces. Verser la garniture sur les abaisses (fonds de tarte) et cuire de 25 à 30 minutes. Parsemer de coco râpé grillé à volonté.

Pouding au fromage et à la banane

Et si la confection des croûtes de tarte vous semble trop hasardeuse, contentez-vous de saupoudrer de germe de blé le fond des deux assiettes graissées. Ce dessert est encore plus léger, et simple comme bonjour!

Rice Pudding

Serves 12

4 c. rice (brown preferred)
Add rice to eight cups of water and cook on medium heat until fluffy — approximately 1 hour. After rice is cooked, gather the following:
4 eggs (lightly beaten)
5 c. milk
4 tbsp. honey (or to taste)
2 tsp. vanilla
2 tsp. lemon juice, or
1 tsp. grated lemon peel
1/4 tsp. salt
2/3 c. raisins

Preheat over to 350°F. In a large bowl, mix eggs well with milk, honey, vanilla, lemon, and salt. Add rice and raisins and mix again. Pour into 2 lightly oiled baking dishes, cover and bake 45 to 50 minutes. Serve simply hot or cool in this way or using the following ideas:

— Use currants, chopped dates, or other dried fruit in place of or in addition to raisins.
— Add chopped nuts, sunflower seeds, wheat germ, or granola.
— Add sliced apples, peaches, or other fresh fruit.
— Add 1/2 teaspoon cinnamon and/or 1/4 teaspoon nutmeg.
— For richer pudding add 1/4 cup melted butter or margarine, 1/4 cup tahini thinned with water, or 1/2 teaspoon peanut or sesame oil.
— Apple juice can be substituted for up to 1 cup of the milk.

Spiced Indian Tea

The popular Indian blend of tea is 2 parts Darjeeling and 1 part Assam, but either may be used alone if you remember that Darjeeling is very strong. Ceylonese tea is especially good.

4 tsp. black tea
1 pt. boiling water
1 pt. hot milk
cardamom, cloves, cinnamon
honey
fennel and/or anise seed (optional)

Bring water to rolling boil and pour over tea leaves. Some import shops carry ground tea spices which may be added to the pot with the tea, but you can do as well by tossing into the teapot the spices listed above. Be cautious with the anise and fennel seed unless you're sure you like their flavors. The spices will of course emerge more prominently if you boil them in the water for a few minutes before adding it to the tea.
Brew the tea for just 5 minutes — no more, no less — and strain immediately into a quart-size teapot. Add very hot milk and a little honey.

Pouding au riz

Pour 12 personnes

4 t. riz (brun préférence)
Ajouter le riz à 8 tasses d'eau et cuire à feu modéré environ 1 heure, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Une fois le riz cuit, rassembler les ingrédients suivants:
4 oeufs (légèrement battus)
5 t. lait
4 c.à. miel (ou au goût)
2 c.à. vanille
2 c.à. jus de citron ou 1 c. à t. de zeste râpé
1/4 c.à. sel
2/3 t. raisins secs

Chauffer le four à 350°F. Dans un grand bol, bien mélanger le lait, les oeufs, puis le miel, la vanille, le citron et le sel. Incorporer le riz et les raisins secs. Melanger. Verser dans deux plats légèrement huilés (et qui vont au four). Couvrir et faire cuire pendant 45 à 50 minutes. Servir tel quel chaud ou froid ou encore essayez les variantes suivantes:

— À la place ou en plus du raisin sec, utiliser du raisin de corinthe, des dattes hachées, ou autres fruits secs.
— Ajouter des noix hachées, des graines de tournesol, du germe de blé ou du granola.
— Ajouter les tranches de pommes, de pêches, ou d'autres fruits frais.
— Ajouter 1/2 c. à thé de cannelle ou 1/4 c. à thé de muscade ou les deux.
— Pour un pouding plus riche, ajouter 1/4 de tasse de beurre ou de margarine fondue, ou 1/4 de tasse de tahini dilué dans un peu d'eau, ou encore 1/2 c. à thé d'huile de sésame ou d'arachide.
— On peut remplacer jusqu'à une tasse de lait par du jus de pomme.

Thé indien aux épices

Le populaire mélange indien est formé de 2 parts de thé darjeeling pour 1 part de thé assam, mais chacun peut être utilisé seul, si l'on se souvient toutefois que le darjeeling est très fort. Le thé du Sri Lanka est particulièrement bon.

4 c/t. thé noir
1 chopine d'eau bouillante
1 chopine de lait chaud
cardamome, clous de girofle, cannelle
miel
fenouil ou graines d'anis, ou les deux (facultatif)

Amener l'eau à forte ébullition et verser sur les feuilles de thé. Certains importateurs vendent des épices à thé moulues qu'on peut ajouter directement à la théière. Mais on peut faire aussi bien en incorporant la liste d'épices donnée ci-dessus à la théière, en agitant bien. Assurez-vous que les saveurs de l'anis et du fenouil ne vous sont pas désagréables. Le goût des épices sera plus prononcé si on les fait bouillir quelques minutes dans l'eau avant d'ajouter le thé.
Laisser le thé infuser 5 minutes — ni plus, ni moins — et filtrer immédiatement. Ajouter le lait très chaud et un peu de miel.

Sprout Creating

When a seed sprouts, its food value skyrockets. Vitamin C materializes as if by magic, and other nutrients increase several times over. The starches turn to sugar, so the flavor is quite sweet.

Sprouts should be eaten soon after they are "ripened" to get the full nutritional benefit. They can take the place of lettuce in sandwiches, and they add a whole new dimension to salads. Add them whole to cooking vegetables for just the last few minutes.

You may also blend or grind sprouted wheat berries and add them to bread dough. You'll notice the bread actually rises faster when you do, and the flavor is *very* special. When adding a cup of sprouted wheat berries, subtract 1/2 cup of flour and 1/2 cup water from the recipe. You may leave the berries whole if you prefer, but watch for the ones lurking in the crust; they can be hard as rocks.

The following method works, with some adaptations, for sprouting all kinds of things: mung beans, garbanzos, whole dried peas, lentils, alfalfa seeds, wheat berries, and, for piquant addition to salads, mustard seeds (just a few).

(1) Soak 1 tablespoon of seeds or 1/5 cup of beans in 1 quart tepid water overnight. Be sure the seeds have not been chemically treated for planting. Your health food store is probably the best source of seeds for sprouting. This is the only time sprouts should actually soak, for if they are not completely drained hereafter, they will ferment unpleasantly.

(2) On the second day, rinse the seeds thoroughly in tepid water and drain. Place them in a quart jar and cover it with a dampened washcloth or piece of cheesecloth. Fasten with a rubber band and store in a dark cupboard.

(3) Continue to rinse the seeds or beans twice each day — three times if the weather is hot or you live in a dry climate. *Make sure excess moisture is drained off each time.*

(4) By the third day, if it's seeds you're sprouting, all the seeds which aren't going to sprout will sink to the bottom of the container when you fill it with rinse water. The growing sprouts will rise to the top and can be poured off into a colander, leaving the "dead" seeds behind to be thrown away.

La germination

Quand une graine germe, sa valeur nutritive augmente en flèche. La vitamine C apparaît comme par magie, et la quantité des autres éléments nutritifs est multipliée plusieurs fois. L'amidon se transforme en sucre, aussi la saveur s'adoucit-elle.

On doit consommer les fèves ou graines tout de suite après la germination de façon à bénéficier de la pleine valeur nutritive. Elles peuvent remplacer la laitue dans les sandwichs, elles transforment une salade du tout au tout. Ajoutez-les aux légumes qui cuisent à la toute dernière minute.

On peut également ajouter des grains de blé germés moulus au mélangeur ou au moulin mécanique. Vous noterez alors que le pain gonfle plus rapidement, et que sa saveur est très spécial. Pour chaque tasse de grains de blé germés, soustrayez 1/2 tasse de farine et 1/2 tase d'eau à la recette. Vous pouvez laisser les grains tels quels si vous le voulez, mais attention, les grains égarés dans la croûte peuvent être aussi durs que de la roche.

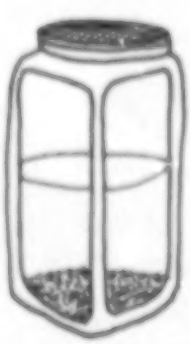
La méthode de germination suivante s'applique, avec quelques adaptations, à toutes les graines et fèves: fèves mungs, pois chiches, pois, lentilles, graines de luzerne (alfalfa), grains de blé, et même, pour un assaisonnement émoustillant dans la salade, graines de moutarde (juste un peu).

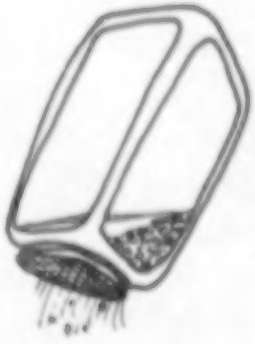
(1) Faire tremper 1 c. à soupe de graines ou 1/5 de tasse de fèves dans un litre d'eau tiède, pendant une nuit. Assurez-vous que les graines n'ont pas été traitées chimiquement pour la plantation. Votre magasin d'aliments naturels est probablement la meilleure source d'approvisionnement pour la germination. C'est le seul moment dans le processus où les graines doivent tremper, car si elles ne sont pas parfaitement égoutées par après, elles fermenteront de façon déplaisante.

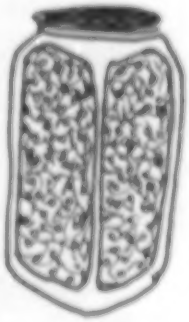
(2) Le lendemain, rincer parfaitement à l'eau tiède et égoutter. Placer dans un bocal d'un litre et couvrir d'un linge humide, linge à vaisselle ou étamine. Sceller avec un élastique et ranger dans un placard, à l'obscurité.

(3) Répétez le rinçage des graines ou fèves deux fois par jour — trois fois s'il fait chaud ou si vous habitez une région sèche. *Assurez-vous de bien égoutter l'eau en trop à chaque fois.*

(4) Le troisième jour, si ce sont des graines que vous faites germer, celles qui ne germeront jamais doivent couler au fond du contenant quand vous le remplissez de l'eau de rinçage. Recueillez les graines qui flottent avec une passoire et jetez les graines "mortes" aux oiseaux.







(5) Sprouted mung beans and lentils (our two favorites) are ready in just three days. So are soybeans. Wheat berries take just two days to reach their peak nutritional value, while alfalfa seeds take four to five days.

When your sprouts are ready, place them in cold water briefly and disentangle them for easier use. Sprouted alfalfa seeds shed their "cases" at this point. The cases will float above the sprouts and can be skimmed off easily if you like. Store sprouts refrigerated in a covered container. To increase their nutritional value somewhat, and certainly their eye appeal, place them in the sun to green for a few hours before refrigerating.

(6) In hot weather, be sure to keep growing sprouts in a relatively cool place and keep the towel damp. They grow faster in hot weather, so don't fail to rinse them regularly.

(7) Be sure to sterilize the container before starting new seeds. A bleach solution will take care of it.

(8) One last suggestion: don't throw away the soaking water that first day. It will be yellow and murky and none too fragrant, but your houseplants will love it. Many a drooping coleus has taken a new lease on life after a dose of sprout water.

Alfalfa sprouts are probably the most popular. They are especially delicate — lovely for salads and sandwiches. Eaten in excess, though, they may not be the best thing. (Excess in this case, can perhaps be defined by the practice of a friend who was so enamored of alfalfa sprouts that she used to pile her three breakfast toasts and her lunch sandwich too with great curly haystacks of them.) Alfalfa contains saponins, substances which, when eaten in large amounts, damage red blood cells. The saponins in alfalfa increase greatly during sprouting. Research in this area is not complete, and we admit to having eaten a lot of alfalfa sprouts ourselves with no apparent ill effects before we learned of the possible hazard. It is a well-known problem among cattle farmers, though, who have learned never to feed their cows a diet of straight alfalfa hay. The lesson in all this appears to be "moderation in all things". There are toxins that occur in certain foods — natural foods as well as processed foods — which will do no harm as long as one does not eat them in abnormally large quantities. Once again, the need for variety in diet is underscored. So enjoy alfalfa sprouts — we certainly do — but in moderation.

(5) Les fèves mung et les lentilles germées (nos préférées) sont prêtes en trois jours. Les fèves de soya également. Les graines de blé atteindront le sommet de leur valeur nutritive en deux jours seulement, tandis que les graines de luzerne germent en quatre ou cinq jours.

Quand vos graines ou fèves germées sont prêtes, placez-les dans l'eau froide et décortiquez-les pour faciliter leur utilisation. L'enveloppe des graines de luzerne germées se déchira à ce stade. Les enveloppes flotteront au-dessus des graines. On pourra les trier facilement si on le désire. Conserver les graines ou fèves germées dans un contenant fermé, au réfrigérateur. On augmentera leur valeur nutritive, et certainement leur apparence en les exposant au soleil quelques heures avant la réfrigération, le temps de verdir un peu.

(6) Par température élevée, assurez-vous que la germination se fait dans un endroit relativement frais, et gardez le chiffon humide sur le bocal. Le processus est plus rapide quand il fait chaud, alors, n'oubliez pas de rincer régulièrement.

(7) Stérilisez le contenant avant de commencer une nouvelle germination. Une solution détergente fera l'affaire.

(8) Une dernière suggestion: ne jetez pas l'eau de trempage, le premier jour. Elle est jaunâtre, trouble et ne sent pas la rose, certes, mais vos plantes d'intérieur en raffoleront. Combien de coleus à la mine basse ont pris un nouvel essor dans la vie après une dose d'eau de germination!

La graine de luzerne germée est sans doute la plus populaire. Elle est spécialement délicate — ravissante dans les salades ou les sandwichs. Mais consommée à l'excès, elle peut être nocive. (Un ami à moi vouait un tel culte à la luzerne germée que les quantités entassées sur ses trois toasts du matin et son sandwich du midi les faisaient ressembler à de gros tas de foin ébouriffés). La luzerne contient de la saponine, substance qui, lorsqu'ingérée en trop grande quantité, cause des dommages aux globules rouges. La teneur en saponine de la luzerne augmente grandement durant la germination. Les recherches dans ce domaine ne sont pas complètes. Nous devons admettre avoir mangé d'assez grandes quantités de luzerne nous-même sans avoir observé quelque inconvénient que ce soit, avant d'apprendre le danger encouru. Par ailleurs, ce problème est bien connu des cultivateurs qui évitent à leur bétail le régime exclusivement composé de luzerne. La morale à en tirer? De la modération en toute chose! Certaines toxines présentes dans certains aliments, aliments naturels comme aliments traités, restent inoffensives tant qu'elles ne sont pas ingérées en quantités industrielles. On sous-estime trop la nécessité d'un régime alimentaire varié. Donc, régalez-vous de luzerne germée — pour ma part, je ne m'en prive pas — mais modérément.

Soybeans require special attention to sprout, for they mold very easily. Sort out the non-sprouters, as soon as they've made themselves known. Rinse *at least* three times daily, and disentangle them often. Don't expect a long "tail" to develop. Sprouted soybeans are ready to eat after three or possibly four days. They should not be eaten raw, as they contain a protein-inhibiting enzyme which heat destroys. Steamed for 5 minutes or so they have a nutty savor and crunch that graces any mixed vegetable dish very nicely.

Laurel's Kitchen Cookbook

Yogurt Creating

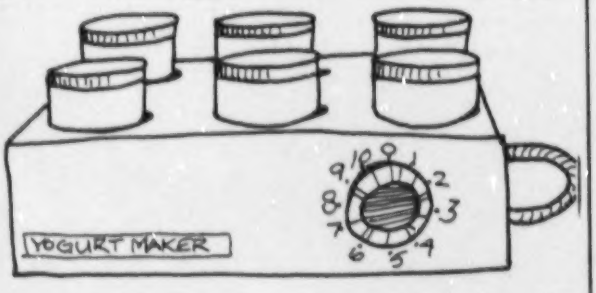
To make one quart of yogurt, all you need is:
1 qt. milk
3 heaping tbsp. commercial yogurt

1. Heat the milk until it reaches the boiling point.
2. Pour this into a glass or earthen bowl.
3. Cool until it is almost lukewarm. It should feel hot when you place a drop on your wrist.
4. Add the yogurt, stirring gently, but thoroughly.
5. Cover the bowl and place it on a warm blanket, making sure it is in a level area.
6. Wrap the blanket around the bowl and let stand for at least five hours or overnight if practical. This should allow time for a firm curd to be produced.
7. Place it in the refrigerator. It is ready to eat after it has been cooled for several hours.
8. Always save 1/2 cup of the yogurt for the next batch. If your yogurt becomes thin, buy some new commercial yogurt.

If the yogurt is served cold, it is thick, somewhat like a custard. For cooking purposes, yogurt should be at room temperature so it becomes somewhat liquid.

Helpful Hints

Make sure culture is very fresh.
Soak utensils in 5% chlorine bleach to 2 gallons of water to sterilize before using.
Make sure yogurt is thoroughly chilled.



La germination des fèves de soya demande une attention spéciale, car elles moisissent très facilement. Retirez les graines mortes aussitôt que possible. Rincez *au moins* trois fois par jour, et démêlez les graines souvent. N'attendez pas une longue tige. Les fèves de soya germées sont prêtes à manger après trois ou quatre jours. On ne doit pas les manger crues, car elles contiennent un inhibiteur enzymatique qui entrave la digestion des protéines, mais qui est détruit par la chaleur. Faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Elles auront une délicate saveur de noisette, une consistance croquante qui agrémentera les plats de macédoine.

Extrait du Laurel's Kitchen Cookbook

Le yogourt domestique

Pour faire une pinte de yogourt, il ne faut que:
1 pinte de lait
3 c/s. combles de yogourt commercial

1. Faire chauffer le lait jusqu'à ébullition.
2. Le verser dans un verre ou un bol de terre cuite.
3. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'il soit presque tiède. Une goutte sur le poignet d'onne une sensation de chaleur.
4. Bien incorporer le yogourt en le brassant doucement.
5. Couvrir le bol et le placer sur une couverture chaude; s'assurer qu'il est bien de niveau.
6. Envelopper la couverture autour du bol et laisser reposer pour au moins cinq heures, et toute la nuit si possible. Cela permet au lait de cailler en une masse ferme.
7. Placer le yogourt dans le réfrigérateur plusieurs heures: il est prêt pour la consommation.
8. Toujours conserver 1/2 tasse de yogourt pour ensemmencer la prochaine culture. S'il devient trop clair, racheter du yogourt commercial.

Si le yogout est servi froid, il sera épais, un peu comme un flan. Pour usage culinaire, on emploie le yogourt chambré, et il devient quelque peu liquide.

Quelques trucs

S'assurer que la culture est fraîche.
Pour stériliser les ustensiles avant usage, les tremper dans dix litres d'eau additionnée d'une solution de chlore à 5%.
S'assurer que le yogourt est complètement refroidi.

Basic Whole Wheat Bread

Makes 2 loaves

2 1/2 c. warm water
1 tbsp. brown sugar
1 tbsp. active dry yeast
1 tbsp. salt
6 c. whole wheat flour

Pour the warm water into a large bowl. Add the sugar and sprinkle the yeast on top of the water. In a few minutes, when the yeast comes bubbling to the top, stir in half of the whole wheat flour and beat very well, until the dough ceases to be grainy and becomes smooth and stretchy.

Add the salt and the remaining flour cup by cup, mixing well. Knead it in the bowl until it is no longer sticky, then turn it out onto a floured board.

As the dough gets stiffer and harder to knead, sprinkle the remaining flour a little at a time on the table-top or board and knead the dough on top of it.

Recette fondamentale du pain de blé entier

Donne 2 miches de pain

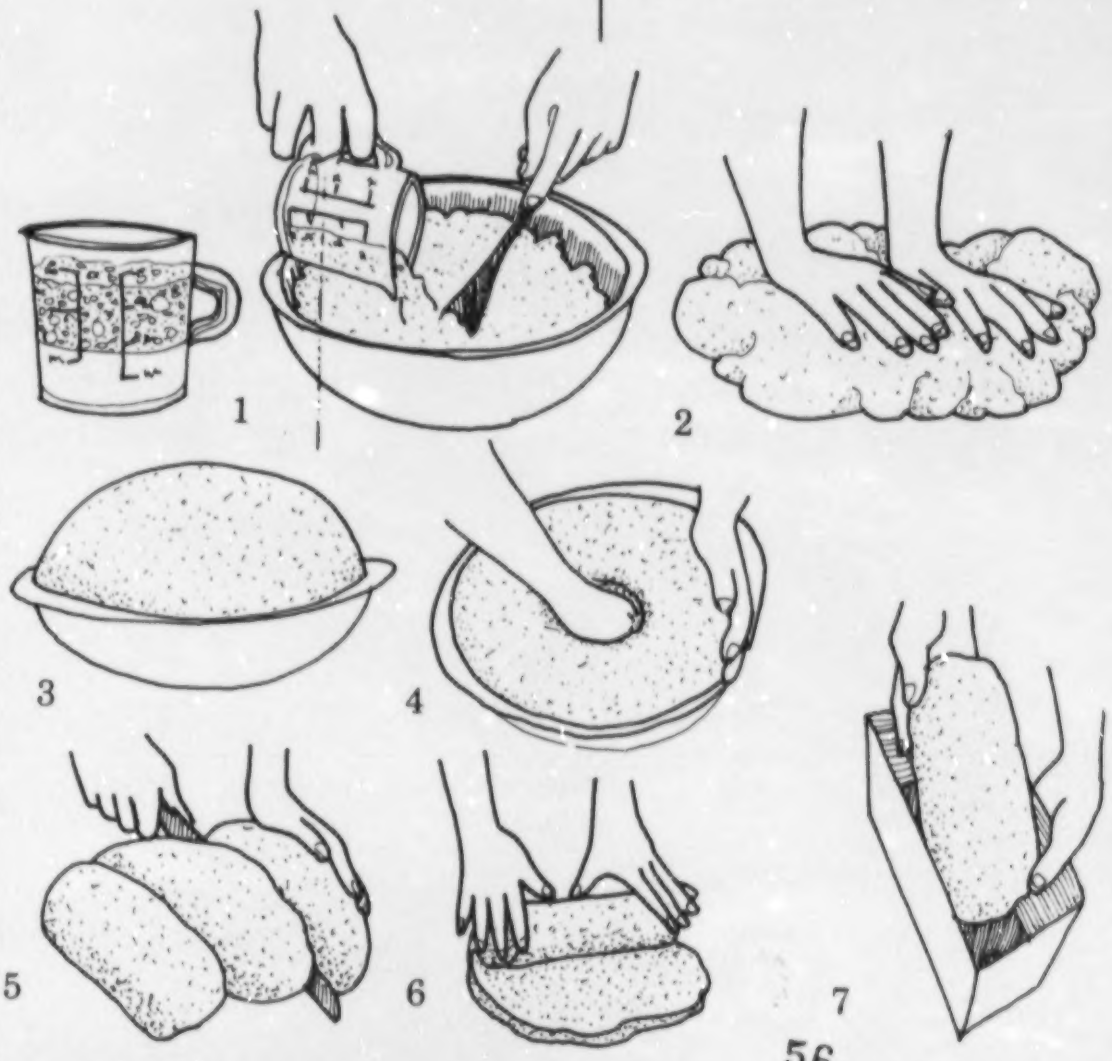
2 1/2 t. eau chaude
1 c/s. cassonade
1 c/s. levure sèche active
1 c/s. sel
6 t. farine de blé entier

Verser l'eau chaude dans un grand bol. Ajouter la cassonade et saupoudrer la levure sur la surface de l'eau.

Après quelques minutes, quand la levure remonte à la surface en faisant des bulles, y incorporer la moitié de la farine et bien pétrir, jusqu'à ce que la pâte devienne molle et extensible, non plus granuleuse.

Ajouter le sel et le reste de la farine, tasse par tasse, en mélangeant bien. Travailler la pâte dans le bol jusqu'à ce qu'elle cesse d'être collante, après quoi on la retourne sur une planche enfarinée.

Quand la pâte devient plus ferme et difficile à pétrir, saupoudrer la farine qui reste un petit peu à la fois sur la planche ou la table et pétrir la pâte sur la couche de farine.



Knead, push and fold until the dough is soft and springy to touch, and return it to the bowl. Cover the bowl snugly allowing room for the dough to double in bulk.

Grease two loaf pans or two 46 oz. juice cans. Divide the dough in half and flatten each half into an oblong the length of the loaf pan, or, if you are using cans, mold the dough into an egg-shaped blob, pinching the dough tightly together at the seams. Slide the formed loaves into the pans or cans, and push down all around the sides so that no air is trapped below.

Cover pans or cans to protect them from drafts and let the loaves rise once more, until they have doubled in bulk.

Preheat the oven to 375°F towards the end of this rising period. When the bread is rounded just above the rim, bake it for about 40 minutes. When you remove it from the pan and tap it on the sides or bottom, it should sound slightly hollow. The color should be a rich golden brown. Allow the bread to cool, then slice and serve.

Variation

Knead in 1 cup raisins or a handful of chopped herbs: oregano, dill, basil, parsley, thyme.

Form round loaves, brush with beaten egg, and bake on cookie sheets. Dough should be quite stiff for this.

Helpful Hints

Keep room and all utensils used warm.
Cover bowl with warm towel when yeast is sprinkled on water.
Make sure bowl and your hands are well oiled — this prevents sticking.

On pétrit en poussant et pliant, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique au toucher; on la remet alors dans le bol. Couvrir le bol. La pâte doit être douillettement installée pour qu'elle puisse doubler de volume.

Graisser deux moules à pain, ou encore deux boîtes de conserve de jus de 48 onces (1,36 L). Diviser la pâte en deux et aplatir les deux moitiés, leur façonnant une forme oblongue de la longueur des moules. Si l'on utilise les boîtes de conserve, on donnera à la pâte la forme d'un oeuf, en la pliant et en pinçant le joint tout du long pour bien le fermer. Glisser les miches dans les moules ou les boîtes de conserve et pousser sur le pourtour des côtés, de façon à ne pas emprisonner d'air.

Couvrir les moules pour protéger des courants d'air et laisser la pâte encore jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Chauffer le four à 375°F, quand la pâte achève de lever. Quand le pain est arrondi juste au-dessus des bords, mettre au four pour environ 40 minutes. Retiré du moule, le pain doit "sonner creux" quand on le tapote sur les côtés ou le dessous. Il devrait être d'un beau brun doré. Laisser refroidir, trancher et servir.

Variants

Pétrir avec une tasse de raisins secs ou une poignée d'herbes hachées: origan, aneth, persil, thym.

Former des miches rondes et étaler un oeuf battu au pinceau; cuire sur une tôle à biscuits. La pâte devra être passablement ferme, pour cette variante.

Trucs pratiques

Garder la pièce et tous les ustensils chauds.
Couvrir le bol d'une serviette chaude quand la levure est saupoudrée sur la surface de l'eau.
Assurez-vous de bien huiler le bol et les mains — la pâte collera moins.

"Bread makes itself by your kindness, with your help, with imagination running through you, with dough under hand; you are breadmaking itself, which is why breadmaking is so fulfilling and rewarding."

TASSAJARA BREADMAKING

"Le pain se fait par lui-même, mais avec votre bienveillance, votre aide, avec l'imagination qui fuse à travers vous; le pain se fait lui-même par vous, et la pâte, votre complice; c'est pourquoi faire le pain est si gratifiant, stimulant, réconfortant."

d'après le TASSAJARA BREADMAKING

BEST COPY AVAILABLE

Mindstretch

Find out where food comes from — for instance, your last meal.

Find out who buys Canadian wheat — and what countries are Canada's chief competitors in the world wheat market.

Should Canada try to set up a "wheat cartel", like the Arab countries set up an "oil cartel"?

Is Canada charging enough for the food it sells to the rest of the world?

Can Canada be self-sufficient in food?

If we try to be self-sufficient, would we hurt the farmers in other countries? What kind of farmers? What countries?

Should we let anyone catch fish off our coasts? What happens when we do?

How does climate and the technology of frozen food affect the way we shop and eat —
— in Canada?
— in a country with a hot climate?
— in a Third World country?

People eat beef, and cows are given grain to fatten them up. Should we change this pattern so that grain is available to more people?

Remue-méninges

D'où viennent tes aliments — p.e. ton dernier repas.

Qui achète le blé canadien — quels pays exportent également du blé?

Est-ce que le Canada devrait tenter d'établir une union de producteurs comme celle des pays arabes pour le pétrole?

Est-ce que le Canada reçoit un bon prix pour les denrées qu'il vend à l'étranger?

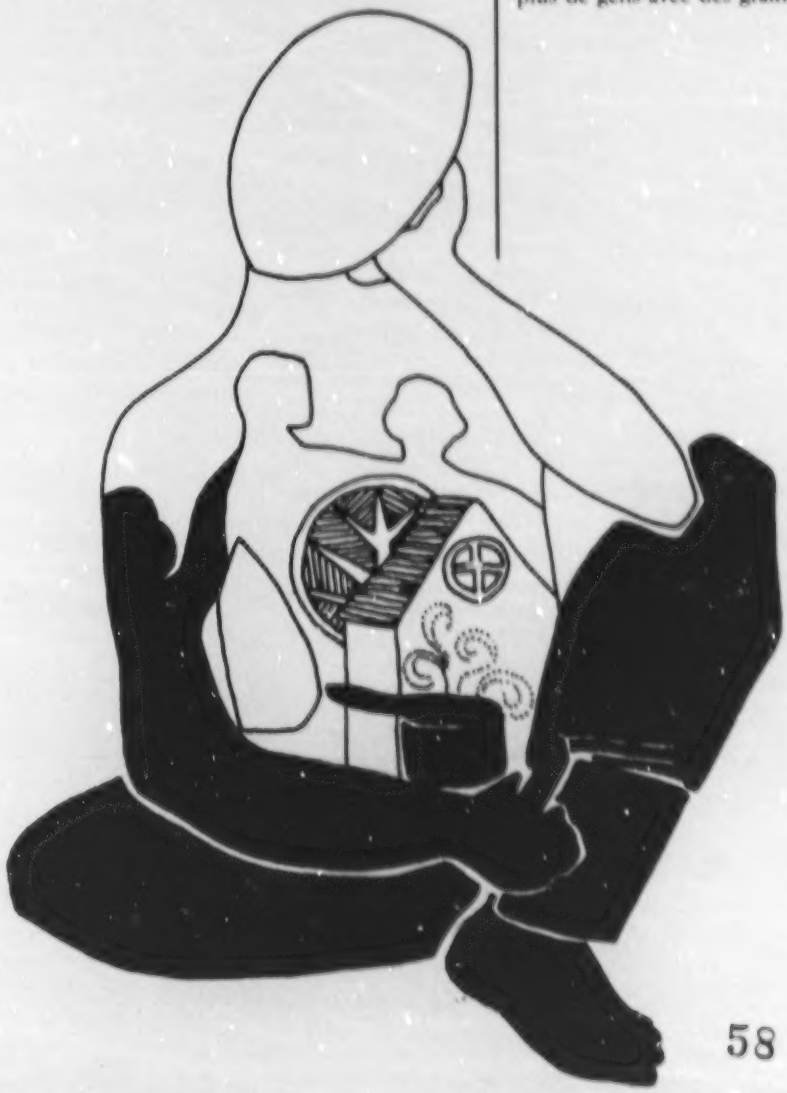
Le Canada pourrait-il être auto-suffisant en agro-alimentaire?

Si nous y réussissions, serait-ce au détriment des agriculteurs d'autres pays? Quels agriculteurs et quels pays?

Devons nous libérer les eaux côtières à la pêche internationale? Qu'arriverait-il en ce cas?

Quel est l'effet du climat et de la technique de congélation sur la façon de faire nos emplettes et de manger —
— au Canada?
— dans un pays tropical?
— dans un pays du tiers-monde?

Les gens mangent du boeuf que l'on engraisse avec des grains. Devrait-on changer le système pour nourrir plus de gens avec des grains?



References — Références

Abehsera, M. *Zen Macrobiotic Cooking*. Secaucus, NJ: Citadel Press, 1971.

Albright, N. *The Rodale Cookbook*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1973.

Aulicino, A. *The New French Cooking*. New York, NY: Grosset and Dunlap, 1976.

Benoit, J. *Enjoying the Art of Canadian Cooking*. Toronto, Ontario: Pagurian Press Limited, 1974.

Bordeleau, C. *Comment apprêter les champignons sauvages*. Les Editions La Presse, 1978.

Brown, E. *Tassajara Cooking*. Boulder, Colo.: Shambhala Publications Inc., 1980.

Coutiné, R. *La cuisine française*. Verviers, Belgique: Marabout Editions, 1973.

Davis, A. *Let's Cook it Right*. New York, NY: New American Library, 1975.

Dextreit, R. et J. *Initiation à l'Alimentation Végétarienne Moderne*. Level, Paris: Vivre en Harmonie, 1967.

Ewald, E. *Recipes for a Small Planet*. New York, NY: Ballantine Book Inc., 1970.

Farmilant, E. *Natural Foods Sweet Tooth Cookbook*. New York, NY: B.J. Publishing Group, 1978.

Findhorn Community. *Findhorn Cookbook*. New York, NY: Grosset and Dunlap, 1976.

Herdt, S.P. *Nitty Gritty Food Book*. New York, NY: Praegar Publishers Inc., 1975.

Hurd, R. et al. *Ten Talents*. Chisholm, Minn.: Ten Talents, 1968

Jones, J. *Diet for a Happy Heart*. San Francisco, CA: 101 Productions, 1975.

Kasin, M. *The Age of Enlightenment Cookbook*. New York, NY: Arco Publishing Inc., 1980.

Kloss, J. *The Back to Eden Cookbook*. Santa Barbara, CA: Woodbridge Press, 1976.

Kushi, A. *How to Cook with Miso*. New York, NY: Japan Publications, 1979.

Lappe, F.M. *Diet for a Small Planet*. New York, NY: Ballantine, 1975.

Macilquham, F. *Canadian Game Cookery*. Toronto, Ontario: McClelland and Stewart Limited, 1966.

Rhoads, S. *Cooking with Sea Vegetables*. Brookline, Mass.: Autumn Press, 1978.

Rombauer, I. et al. *The Joy of Cooking*. Indianapolis, New York: Bobbs-Merrill Company Inc., 1979.

Shell, A. *Brown Bagging It: The Lunchbox Idea Book*. New York, NY: Sovereign Books, 1979.

Smith, E. *Vegetarian Meal-Planning Guide*. Winnipeg, Man.: Hyperion Press Limited, 1979.

Tassajara Zen Centre. *Tassajara Bread Book*. Boulder, Colo.: Shambhala Publications Inc., 1980.

Thomas, A. *The Vegetarian Epicure, Vol. I and II*. New York, NY: Knopf, 1972, 1978.

Uvezian, S. *The Book of Salads*. San Francisco, CA: 101 Productions, 1977.

Van Seda, F. *400 Recettes de Cuisine Naturelle et Macrobiotique*.

Wilmot, A. *Cooking for One*. Seattle, Wa: Krohn and Associates, 1975.

BEST COPY AVAILABLE

Nutrition Topics

Abrahamson, E. *Body, Mind and Sugar.* New York, NY: Holt and Rinehart, 1951.

Airola, P. *Are You Confused.* Phoenix, Ariz. Health Plus, 1971.

Davis, A. *Let's Eat Right to Keep Fit.* New York, NY: Harcourt Brace Jovanovich Inc., 1970.

Dufty, W. *Sugar Blues.* New York, NY: Warner Books, 1976.

Hall, R. *Food for Thought. The Decline in Nutrition.* New York, NY: Random House, 1976.

Hunter, B. *Consumer Beware!* New York, NY: Simon and Schuster, 1972.

Hunter, B. *Mirage of Safety.* Totowa, NJ: Charles Scribner's Sons, 1976.

Lappe, F.M. *Sans viande et Sans regret.* Montréal, Québec: Editions l'Etincelle, 1976.

Levesque, L. and Puffer, M. *Come Eat With Us.* Montreal, Quebec: Katimavik, 1981.

Onsawa, G. *Macrobiotics : An Invitation to Health and Happiness.* Oroville, CA. G. Onsawa, 1971.

Shelton, H. *Food Combining Made Easy.* New York, NY: B.J. Publishing Group, 1973.

Taylor, R.L. *Butterflies in My Stomach.* Santa Barbara, CA: Woodbridge Press Publishing, 1975.

Van der Seelen, E. et al. *Livre de la Cuisine Naturiste et Macrobiotique.* Belgique: Publications Lina Ltée 1957.

Whole Foods Magazine, *Whole Foods Natural Foods Guide.* Berkeley, CA: And/or Press, 1979.

Politics and Nutrition

The Supermarket Tour: A Handbook for Education & Action. Physics — 220, University of Waterloo, Ontario: The Ontario Public Interest Research Group ($2.00).

Magazines — Revues

Encyclopédie de la cuisine mondiale en 125 numéros superchef. 775 boul. Lebeau, Ville St Laurent, Québec, H4N 1S5: Les Messageries Dynamiques, Inc. ($2.50/vol.). ***Suggère vol. 9 nos. 120 et 121***

Harrowsmith. Camden East, Queen Victoria Road, Ontario K0K 1J0: Camden House Publishing ($12.00/year).

Prevention. 33 E. Manor, Emmaus, PA 18049: Rodale Press ($7.97/year).

The Herbalist. P.O. Box 53, Spanish Fork, Utah 84660: Thomwood Communication, Inc. ($12.00/year).

On Canning and Freezing — Congélation et conserves

Freezing Foods. Publication 892, Canada Department of Agriculture, 1976.

Home Canning. Publication 468, Ontario Ministry of Agriculture and Food

Fresh Canadian Vegetables. Publication 1476, Canada Department of Agriculture, 1976.

Canning Canadian Fruits and Vegetables. Publication 1560, Canada Department of Agriculture

Mertzberg, R. et al., *Putting Food By.* Brattleboro, Vermont: The Stephen Greene Press, 1976.

BEST COPY AVAILABLE

Other Canadian Publications by the Department of Agriculture — Autres publications du ministère de l'Agriculture

Canada Cheese Guide. Publication 1636

Homemade Dairy Products. Publication 1669

Tree Fruit Recipes. Publication 1586

Let's Barbeque. Publication 1443

Salads. Publication 1539

Conserve Today to Consume Tomorrow. Publication 1707

A Taste of Maple. Publication 1621

Preparing Vegetables for '80. Publication 1657

Guide to Food Additives. Health and Welfare Canada

For free publications write to:
Information Services, Agriculture Canada, Ottawa, Ontario, K1A 0C7
When ordering, please give the full title and the publication number. Allow from 4 to 6 weeks delivery time.

Save energy — please order only what you need.
Individuals may obtain a maximum of 10 publications per year free of charge.
For further information:
Food Advisory Division, Agriculture Canada, Ottawa, Ontario K1A 0C5

Pour brochures gratuites, s'adresser à:
Service d'information, Agriculture Canada, Ottawa, Ontario, K1A 0C7
Mentionnez le titre et le numéro. Livraison, 4 à 6 semaines.

Commandez uniquement pour vos besoins.
On alloue dix brochures gratuites par année par personne.
Pour de plus amples renseignements:
Division consultative de l'Alimentation, Agriculture Canada, Ottawa, Ontario K1A 0C5

Contemporary Health Trends — L'hygiène contemporaine

Abehsera, M. *Our Earth, Our Cure*. New York, NY: Bolder Books Inc., 1979.

Airda, P. *Everywoman's Book*. Phoenix, Ariz.: Health Plus, 1979.

Airola, P. *How to Get Well*. Phoenix, Ariz.: Health Plus, 1974.

Diotte, Wayne. ***Macrobiotic/Country Retreat/Study Centre/Holistic Health Workshops, Residential Program, Nutrition Seminars, Personal Counselling.*** Voie Suchnessway, R.R. #3, Almonte, Ontario K0A 1A0 (613) 256-2665.

Downing. *The Massage Book*. New York, NY: Random House, 1972.

Gomez. *A Dictionary of Symptoms*. New York, NY: Bantam Books Inc., 1980.

Johnson, V. *I'll Quit Tomorrow*. New York, NY: Harper and Row, 1980.

Kaplan, H. *Making Sense of Sex*. New York, NY: Simon and Schuster, 1979.

Kirschman, J. *Nutrition Almanac*. New York, NY: McGraw-Hill, 1979.

Kulvinskas, V. *Survival Into the 21st Century*. Woodstock Valley, Conn.: Omangod Press, 1975.

Linde, *Whole Health Catalog*. New York, NY: Rawson Wade Publishing, Inc., 1978.

BEST COPY AVAILABLE

Lust, J. *The Herb Guide*. New York, NY: Bantan: Books, Inc., 1974.

Muramoto, M. *Healing Ourselves*. New York, NY: Avon Books, 1975.

Nofziger, M. *A Cooperative Method of Natural Birth Control*. Seattle, WA: Book Publishing Company, 1978.

Nvoti, S. *You Are All Sanpaku*. Secaucus, NJ: Citadel Press, 1980.

Onashi, W. *Do-It-Yourself Shiatsu*. New York, NY: E.P. Dutton, 1976.

Peele, S. *Love and Addiction*. New York, NY: Avon Books, 1975.

Rozousky, L. *The Canadian Patients' Book of Rights*. Garden City, NY: Doubleday, 1980.

Shapiro. *The Birth Control Book*. New York, NY: Avon Books, 1978.

Stewart, F. et al. *My Body, My Health*. New York, NY: Wiley Medical, 1979.

Thiebault, S. *La Cuisine sans Sel*. Solarama, 1977.

Werner, D. *Where There Is No Doctor*. Palo Alto, CA: Hesperian Foundation, 1980.

BEST COPY AVAILABLE